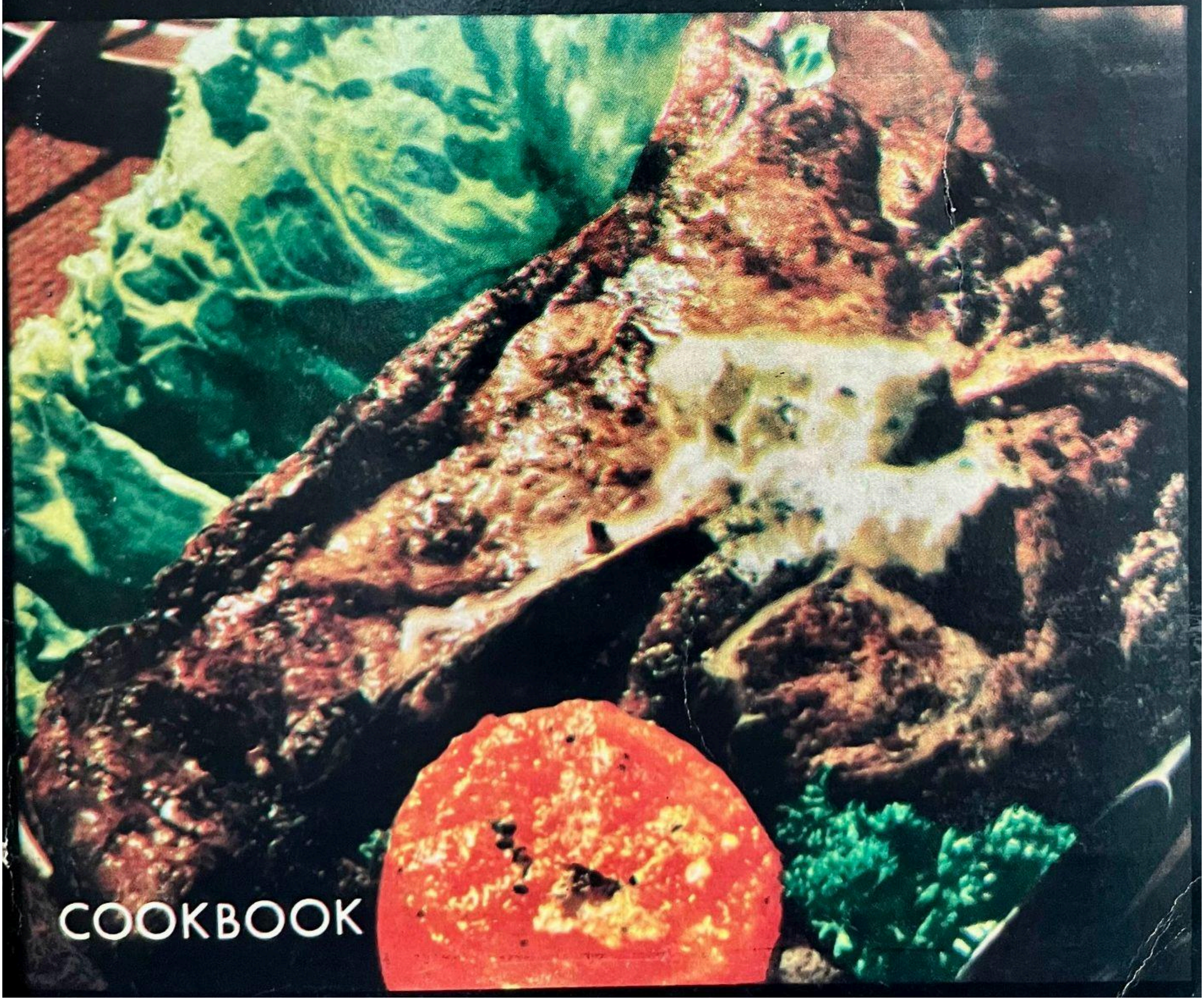
SARI-SARING PUTAHE

MASASARAP NA LUTONG

Pilipino Intsik at Amerikano



COOKBOOK

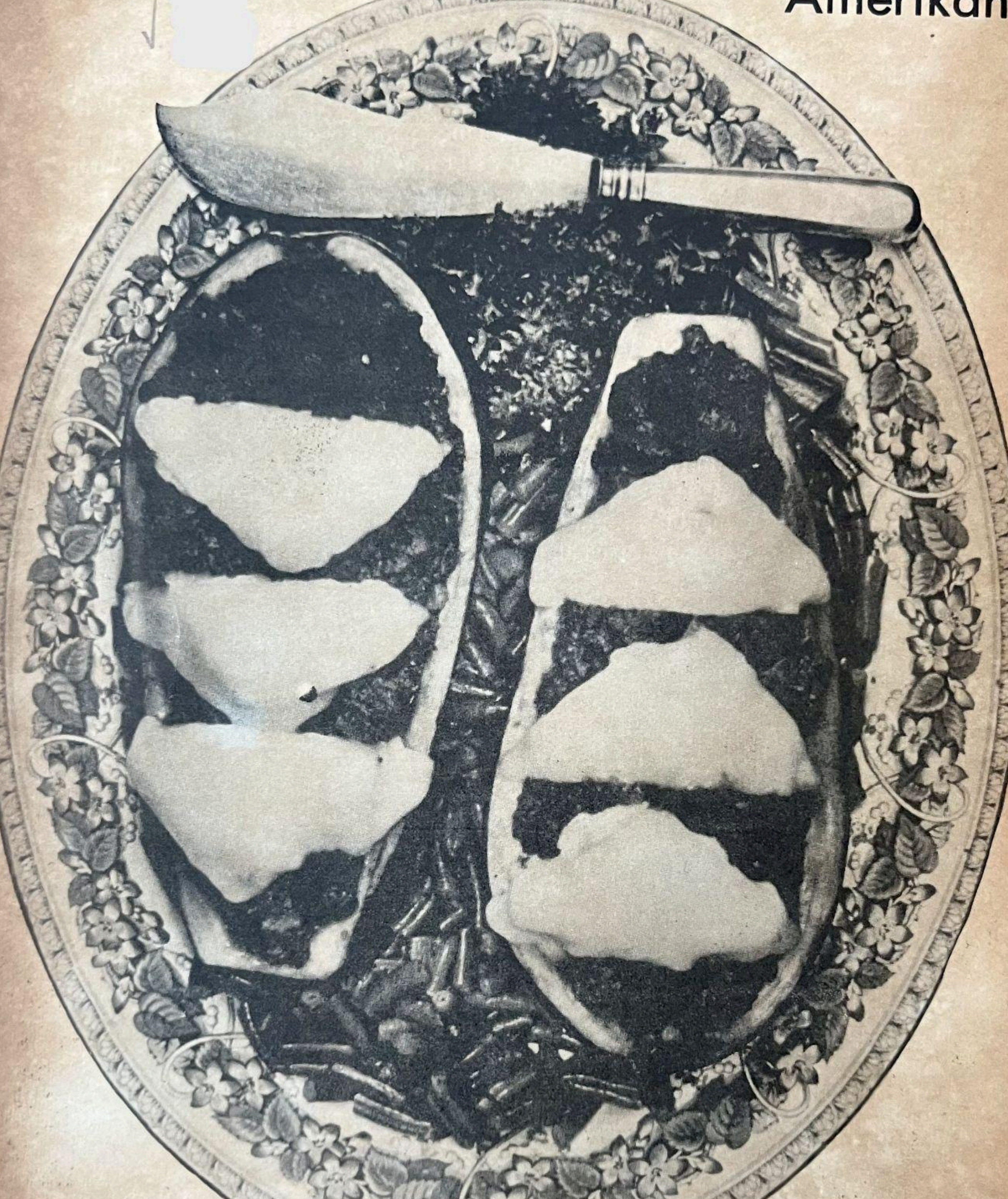
SARI-SARING
PUTAHE

[redacted]

Tinipon Ni
Marissa E. Del Rosario

Mga Lutong
Intsik
Pilipino at
Amerikano

[redacted]



PHILIPPINE
BOOK
COMPANY

Copyright, 1969
By M. J. Enriquez

1.40

ANG INYONG KUSINA

Ang kusinaan ay isa sa mahahalagang bahagi ng inyong tahanan. Ang babae ay nakikilala sang-ayon sa kalagayan at kaayusan ng kanyang kusina. Sikaping maging malinis at maayos ang kusinaan. Noong araw ay sapat na ang dalawa o tatlong tapayan, isang kalan o dapugan, at isang dulang upang tawaging kusinaan. Iyan ay noon pang wika nga, ay "bata pa si Sabel." Noon ay hindi pa gaano ang kaunlaran ng ating kababaihan. Nguni't ngayon namang nakarating na rito ang mga pampaganda ng mukha ay kailangang magkaroon na rin ng kagandahan ang ating kusinaan.

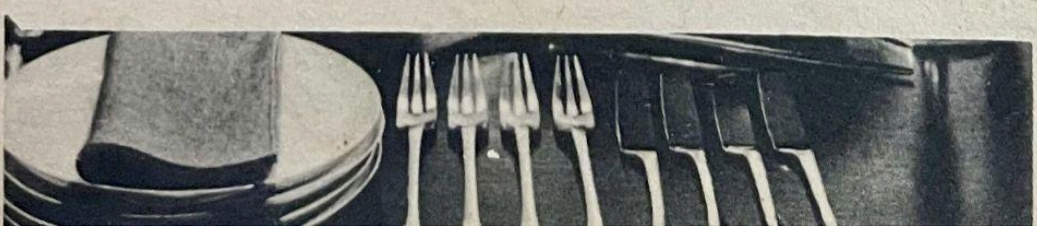
Kung tayo ay dukha ay maaaring magkaroon lamang tayo ng isang paminggalan, iyong nabibili sa maglalako na mainam pagsalansanan ng mga pinggan, tasa at platito. Pamalagiing malinis ang paminggalan. Huwag mag-imbak ng kung anu-anong tira o labing pagkain sa salansanang ito ng pinggan. Ito ay walang takip ni bakod kaya hindi mahahadlangan ang mga ipis o butiki at maging alupihan sa pagdalaw dito. Ang anumang uri ng pagkain ay hindi dapat ilagay dito. Kung walang taguan ng pagkain ay sikaping makabili man lamang ng mga suklob na bilog, iyong yari sa maliliit at pinong alambre na may paligid na lata. Ito ang gawing panakip sa inyong mga pagkain.

Lalo sanang mabuti kung kayo ay may paminggalang yari sa kahoy at may panabing na tinatawag na *tela metalika.* Dito man ay huwag kayong mag-iimbak ng mga labing pagkain. Ang maliliit na pirasong isda o karne ay magdudulot ng masamang amoy sa buong taguan ng ulam. Ang maliliit na pirasong ito, lalo na kung nahipo na ng kamay, nakurutan na at nalamas ay magkakaroon ng maliliit na hayop na hindi nakikita maliban kung gagamit ng isang mikroskopyo *(microscope).* Ang mga hayop na ito ang sumisira sa mga nalamas na labi at kung atin pang kakanin ay maaaring pagbuhatan ng sakit kundi man tayo tiyak na malason at madala tuloy sa pagamutan. Kaya, mga ina, huwag na nating pag-arimuhanan ang mga tira-tirang iyan. Ipakain na natin sa ating mga pusa at asong napakikinabangan din natin.

Saka, ang mga tira-tirang bagay ay totoong nag-aanyaya sa mga hayop na pumipinsala, gaya ng ipis, langgam, atb. Ang dulo tuloy, maglagay man kayo ng mahuhusay na pagkain ay pilit na iipisin o lalanggamin.

Ang makabagong kusina sa ngayon ay maluwang, maayos at mayroong mga makabagong kagamitan sa kusina. Malaking tulong ang nagagawa ng mga kasangkapang de elektrisidad.

Araw-araw, sa tuwing malapit nang mamahinga ay sikaping malinis ang paminggalan upang mamalaging mainam na taguan ng pagkain. Sa ganito'y



maiiwasan ang pangangamoy ng loob, na pagbubukas pa lamang ay malalanghap na. Ang sabon ay mainam na panlinis nguni't lalo sanang mainam kung makapaghahanda kayo ng tinatawag na *cleanser*, iyong pulbos na puting nasa lata. Ito ay mahusay na panlinis hindi lamang sa mga pinggan, kundi gayundin sa kahoy na namantsahan.

Kung sa kusinaan ay may bintana, bagay na karaniwan na rin naman, higit na magiging kaiga-igaya ang kusinaan. Makikita ninyo't masisiyahan kayo at malilibang pa kung habang nagluluto ay maminsan-minsang mamamasdan ang mga tumutubong luntian. Ang mga halamang gaya ng tinatawag na *ivy*, eletsong may pinong dahon, at iba pang gaya nito na hindi lubhang maselan at tumutubo kahit sa lilim ay magandang palamuti sa kusinaan o iba pang bahagi ng tahanan. Ang mga ito'y nakaaaliw sa paningin.

Kasiya-siya ang umikut-ikot sa kusinaan kung ito ay nakahahalina.

ANG PAGLULUTO

Ang pagluluto sa isang tahanan ay isang gawaing nagpapasigla kahit kanino.

Ang tahanang may masasarap na pagluluto ay isang tahanang pinaninirahan ng may malulusog na pangangatawan, masisigla at may kasiyahan.

Ang pagluluto ay pangunahing kailangan natin sa tahanan na nararapat pag-ukulan ng paggawa at pag-aaral nito, yamang siyang maliwanag na nagpapalusog sa ating katawan at nagpapahaba sa ating buhay.

Sa loob ng tahanan natin ay kailangang matutuhan ang mga bagay sa pagluluto. Mabuti mang uri ang kakanin at hindi tumpak at ayos ang pagkakaluto ay nawawala ang taglay na halaga at kasarapan.

Kahinahinayang ang pagkaing mabuti kung masama ang pagkakaluto. Alangan sa isang babae o lalaki ang hindi marunong ng pamamaraan ng mahusay na pagluluto. Kapag marunong tayong kumain ng masarap ay nararapat din namang matuto tayo ng pagluluto ng masasarap na lutuin.

MGA LUTONG MASASARAP

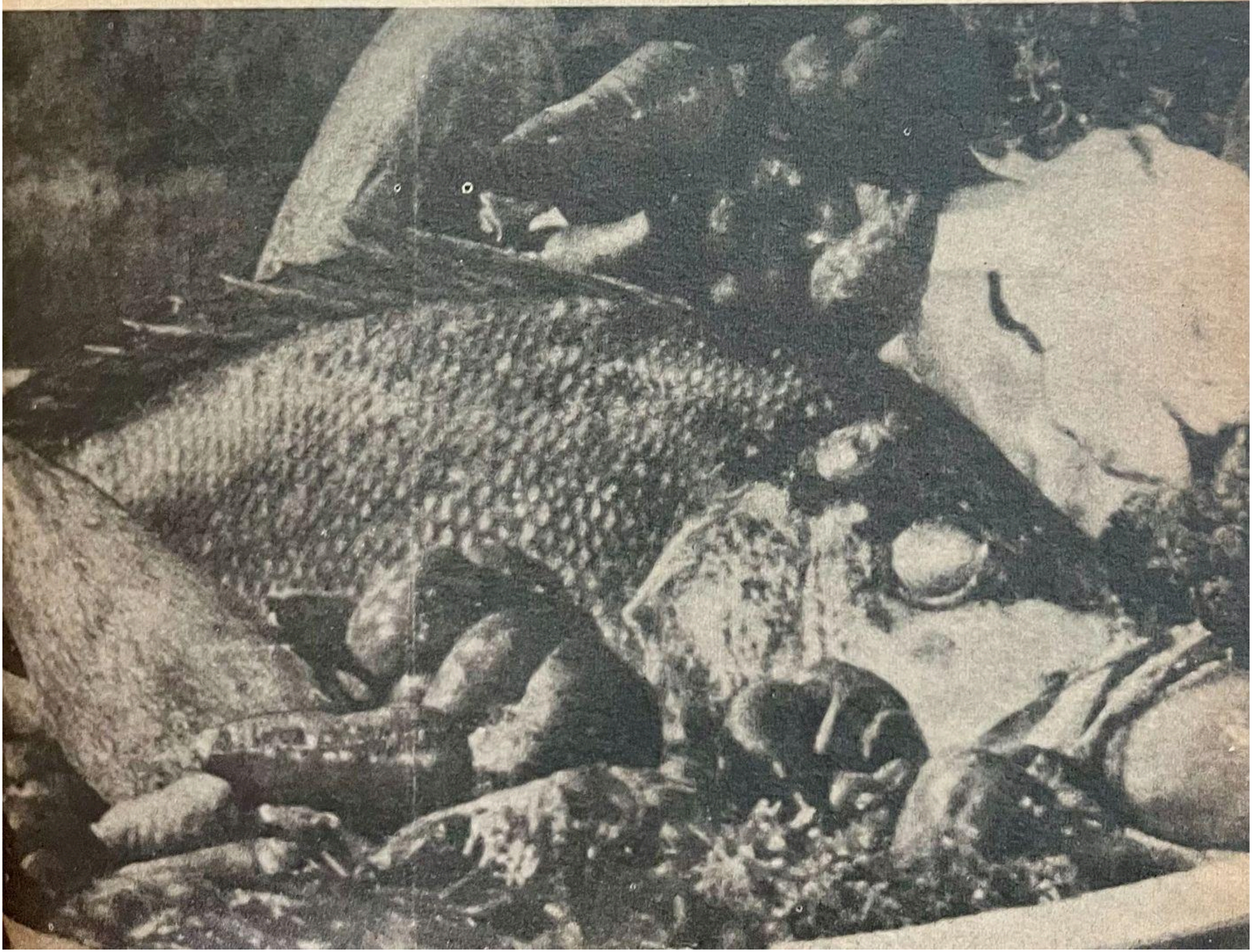
Isdang may Salsa

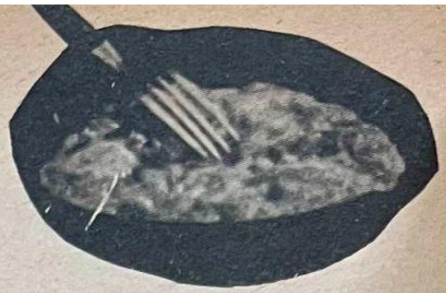
1 lapu-lapu
1 latang gisantes
Letsugas at petsay
2 latang kamatis na hinaluan ng
1/2 tasang tubig
Kintsay
2 sibuyas
Ilang butil na paminta
Asin
Mantika

Linisin ang isda, gilitan at timplahang mabuti ng asin at paminta, lalo na sa gilid, at ilagay sa kaserola. Tadtarin ang kintsay at kasama ng gisantes na ilalagay sa loob ng isda. Lagyan ng mantika at ibuhos ang kamatis na may halong tubig. Ibudbod ang paminta at ipaibabaw ang sibuyas na hiniwang pabilog. Ilagay sa hurno at sa tuwing ika-15 minuto ay pahiran ng salsa ang buong isda. Paligiran ng letsugas at gisantes.

Maidudulot sa pito hanggang siyam katao.

Panahon ng paghahanda: 1 at 1/2 oras.





Manok na Asado

1 manok na mataba at bata
1 tasang tubig
1 dahon ng laurel
2 malaking kamatis
1/2 tasang suka
Bawang na pinitpit
1 kutsarang paminton
1 sibuyas
Ilang butil na paminta at asin

Hiwain ang manok sa laking ninanais. Paghaluin ang tubig, paminta, suka at asin. Pakuluan dito ang hiwa-hiwang manok. Kung tuyo na ang tubig ay lagyan ng mantika. Paghalu-haluin ang paminton, tinadtad na kamatis at sibuyas. Ang atay ng manok ay hiwain din at isamang durugin. Kapag mapula na ang manok at bawang ay ihulog ang pinaghalong sangkap.

Batsoy

Laman ng baboy
Lamang-loob, gaya ng atay, bato, taba, atbp.
Kutsay
Luya
Sibuyas, patis at paminta

Hiwain ang laman ng baboy at ang lamang-loob. Igisa ang luya hanggang sa pumula. Huwag sasamahan ng kahit ano. Kapag mapula-pula na ay isama ang hiniwang sibuyas at igisa ang laman ng baboy. Timplahan ng patis upang lalong magkalasa.

Pakuluin sa kaunting tubig hanggang sa lumambot ang laman ng baboy. Kapag malambot na ay ihulog ang kutsay at isama na ang paminta.

Isda sa Hurno

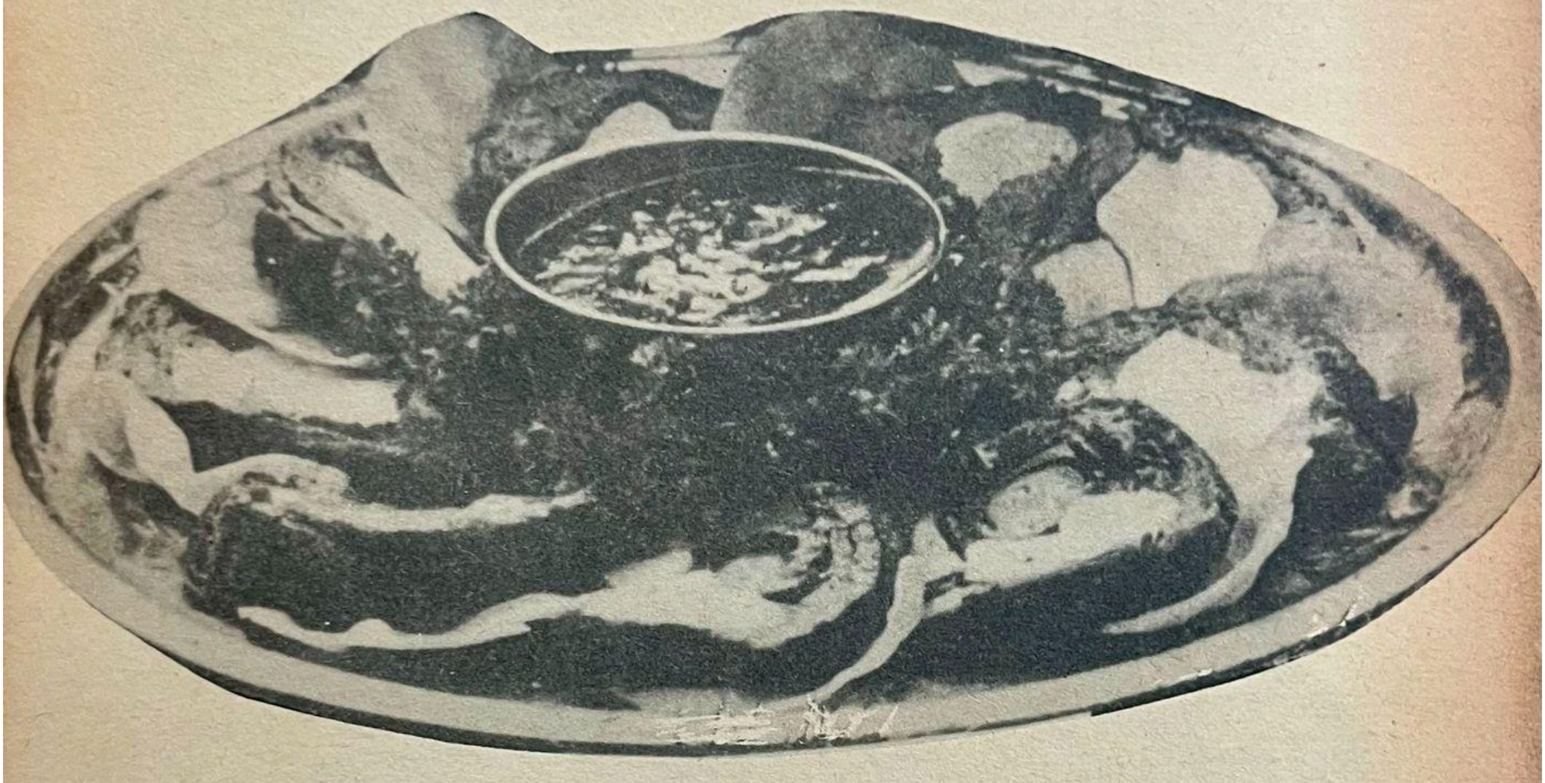
Isdang tanguingue o apahap
1 tasang tubig
1 kutsarang arina
2-1/2 tasang kamatis na de lata
1 sibuyas
2 klavel
Paminta at asing pantimpla

Pakuluin ang pinaghalong kamatis, sibuyas na hiwa-hiwa, klavel at tubig. Magtunaw ng mantikilya sa arina at ihalo sa nasa kawali. Haluan ng paminta at asin. Salain upang mawala ang mga durog na paminta kapag nakuluan na at may lasa na. Ilagay ang isda sa parilya. Lagyan ng limon sa ibabaw; buhusan ng kamatis na tinunaw ang paligid. Ilagay sa hurno at bayaang maluto sa loob ng kalahating oras.

Adobong Manok sa Gata

Mga hiwa-hiwang manok	**Asin**
Isang tasang gata	**Ilang patatas na hiniwa**
Dinikdik na bawang	**Isang sibuyas**

Paghaluin ang sibuyas at bawang at papulahin. Isama ang hiniwang manok at gata ng niyog. Timplahan ng asin. Pakuluin hanggang sa lumambot. Ihulog ang patatas. Ihain habang mainit.



Sarsiyadong Isda

Isang malaking isda, apahap o lapu-lapu	**Dalawang sibuyas, pabilog**
Isang latang gisantes	**Ilang butil na paminta**
Dalawang latang kamatis	**Asin at pamintang dinikdik**
Kalahating tasang tubig	**Hiniwang litsugas at kintsay**

Linisin ang isda at gilitan nang marami. Asnan at lagyan ng paminta sa mga gilit at isalang sa kawali. Tadtarin ang kintsay at ang gisantes at siyang ipaloob sa isda. Lagyan ng mantika at ibuhos ang tubig. Ibudbod ang mga butil ng paminta at ipaibabaw ang sibuyas. Habang nakasalang sa hurno ay pahiran ng salsa.

Karneng Panghandaan

- 1 librang karneng lomo
- 2 kutsaritang arina
- Ilang butil na aseytunas na hiniwa-hiwa at samahan ng siling pula
- 1 kutsarang katas ng dayap
- 1 kutsaritang paminton
- 2 kutsaritang asukal
- 1 sibuyas
- 1 latang kabuti

Ipirito ang karne nang bahagya lamang; huwag papulahing gaano. Hanguin at ang ihulog naman sa tubig na mainit ay ang arina at haluin hanggang sa lumapot. Hiwaing maliliit ang sibuyas. Ihalo ito sa arinang malapot kasama ng paminton, asin, at katas ng dayap, at lagyan ng mainit na tubig. Ilagay na muli sa kawali na kasama ng mga samut-samot na pinakulong asin, paminton at arina. Idagdag ang aseytunas at ang kabuti. Pakuluin hanggang sa lumambot.

Karneng Biskuwit

3 kutsarang arina
1/2 giniling na karne, lalong mabuti iyong buong karne na inyong tatadtarin upang matiyak na hindi malitid
2 itlog
1 sibuyas
2 o 3 lutong patatas na tinalupan
Asin at pamintang pantimpla

Igisa ang sibuyas at itabi pagkatapos. Masahin ang patatas at ihalo sa karne, itlog, asin, sibuyas at paminta. Haluing mabuti. Kung ang nais ay bilog o lapad, kayo ang masusunod. Ilubog sa arina pagkatapos. Ipirito sa mantika.

Kung nais ninyong isawsaw sa salsa ay maghanda naman ng kaunting gawgaw. Lagyan ito ng kaunting asin at pakuluin sa tubig na kasama ang pinagprituhan ng karne. Kung luto na ay dito isawak ang inyong karneng biskuwit.

Putsero

1 manok
1 repolyo
2 o 3 patatas
2 tangkay na kintsay
2 chorizong hiniwa
3/4 latang lutong patani
1/2 k. karne ng baka o baboy
Ilang saging na saba
Ilang kamatis
Ilang tangkay ng sibuyas na mura
1 tasang lutong garbansos
2 tasang sitaw

Hiwain ang manok at karne at ilaga hanggang sa lumambot. Tiyakin na kasama rito ang chorizo, sibuyas na mura at kintsay. Timplahan ng asin. Alisin ang karne at chorizo sa kaldera at gamitin ang sabaw nito sa paglalaga sa repolyo, patatas at sitaw. Huwag isasama ang saging na saba. Ito ay ilaga sa ibang paglalagaan.

Igisa sa bawang, sibuyas at kamatis ang malambot na manok at karne. Pagkatapos ay isama ang nilagang repolyo, patatas at sitaw.

Relyenong Alimango

Alimango
Sibuyas
Kamatis
Itlog
Paminta, asin, mantika

Ihahalabos ang alimango at tanggalin ang laman. Igisa sa sibuyas at kamatis. Ilagay ang mga pantimpla. Batihin ang itlog hanggang sa maging mabulang-mabula. Balutin ang talukap ng alimango sa bula ng itlog. Isilid ang ginisang laman. Lagyan sa ibabaw ng mabulang itlog. Ipirito sa mainit na mantika.

Tamales Mehikano

- 1/2 tasang tinadtad na sibuyas
- 2 ulong bawang
- 1 librang giniling na karne
- 1 kutsarang mantika
- 2 kutsarang asin
- 1/2 kutsaritang pamintang durog
- 1/6 librang kamatis na de lata

Papulahin nang bahagya ang sibuyas, bawang at giniling na karne. Pagsama-samahin ang siling pulbos, asin, paminta at kamatis. Lutuin sa loob nang labinlima o dalawampung minuto.

Ang malapot na salsang kahalo ay ganito naman:

- 1-1/2 tasang giniling na mais
- 4 kutsarang arina
- 1 kutsarang pulbos na sili
- 2 kutsarang asin
- 1-1/2 tasang tubig

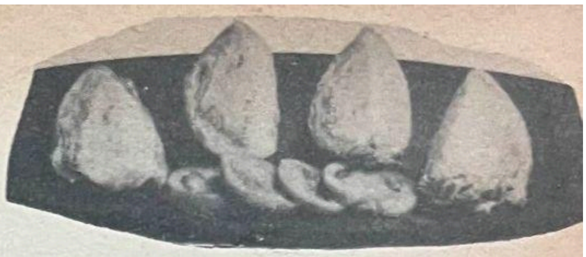
Pagsamasamahin ang mga sangkap sa dalawang tasang tubig na mainit at batihing mabuti. Takpan at isalang sa mahinang apoy sa loob nang sampung sandali. Pagsisidlan ang inyong inihandang hulmahan at painitin nang kaunti.

Ilagay ang palaman sa ibabaw ng bawa't tahada.

Kekiam

- 1/2 kilong baboy na malaman
- 1 sibuyas
- Arina o gawgaw
- 2 itlog
- baking powder
- 1/4 kilong hipon

Hiwain nang maliliit ang baboy at palambutin. Ihalabos ang hipon at alisan ng balat. Pagkatapos ay hiwain din nang maliliit na tulad sa baboy. Kapag malambot na ang baboy ay ihalo ang hipon. Magtimpla ng arina o gawgaw sa isang tasa. Samahan ng kaunting *baking powder.* Isama ang dalawang itlog at batihin upang magkahalong mabuti. Timplahan ng kaunting asin o vetsin kung ibig. Ihalo rito ang baboy at hipon. Maghulog ng kutsa-kutsara sa mainit na mantika at mayroon na kayong masarap na kekiam.



Lumpiyang Prito

Giniling na baboy	**Repolyo**
Garbansos	***Beans* o bitsuwelas**
Tokwa	**Vetsin**
Pasas	**Sibuyas**
Hipon	**Kamatis**
Balat ng lumpiya	

Alisan ng balat ang hipon at hiwaing maliliit na gaya ng putol ng giniling na baboy. Igisa sa sibuyas at kamatis. Kapag malambot na ay ihulog ang hiwa-hiwang tokwa, repolyo, beans o bitsuwelas, pasas at ang luto nang garbansos. Lagyan ng kaunting vetsin upang sumarap na lalo.

Hanguin at palamigin nang kaunti. Maglagay ng isa at kalahating kutsara sa balat ng lumpiya at bilutin. Huwag maglalagay nang napakarami upang hindi magputok ang balat at sumabog ang laman. Ipirito sa mainit na mantika hanggang sa pumula at lumutong.

Kung nais ng sawsawan ay magtunaw ng kaunting gawgaw. Haluan ito ng asin, toyo at asukal. Dagdagan ang asukal kaysa toyo upang maging manamis-namis ang lasa.

Kari-Kari

1 buntot ng baka	**1 dakot na bigas**
2 pata ng baka	**Atsweteng pangkulay**
1 taling sitaw	**Asin**
1 taling petsay	**Sibuyas**
2 talong	**Bawang**
1/2 tasang mani	

Hiwain sa nais na laki ang buntot at pata ng baka. Palambutin muna bago dumating ang araw na iluluto ito. Ang sibuyas at bawang ay igisa. Ihulog ang malambot nang buntot at pata. Ang mani at bigas ay kailangang naisangag na at nadurog na pinung-pino. Kapag nakuluan na ang buntot at pata ay ihalo ang pinong mani at bigas. Ihalo naman ang mga gulay na hiwa-hiwa na sa ayos na nais ng nagluluto. Kulayan ng atswete upang pumula.

Ang sawsawan ay ginisang bagoong-Pangasinan na may halong baboy kung kayo ay walang adobong pambagay sa kari-kari.

Maruyang Kamote

Ginayat na kamote	**1 o 2 kinayod na buko**
1 o 2 itlog ng manok	**1 tasang asukal na pula**

Matapos hugasan ang ginayat na kamote ay pigain upang maalis ang tubig. Ihalo sa buko at binating itlog. Samahan ng kaunting arina kung ibig. Painiting mabuti ang mantika bago ihulog.

Relyenong Sugpo

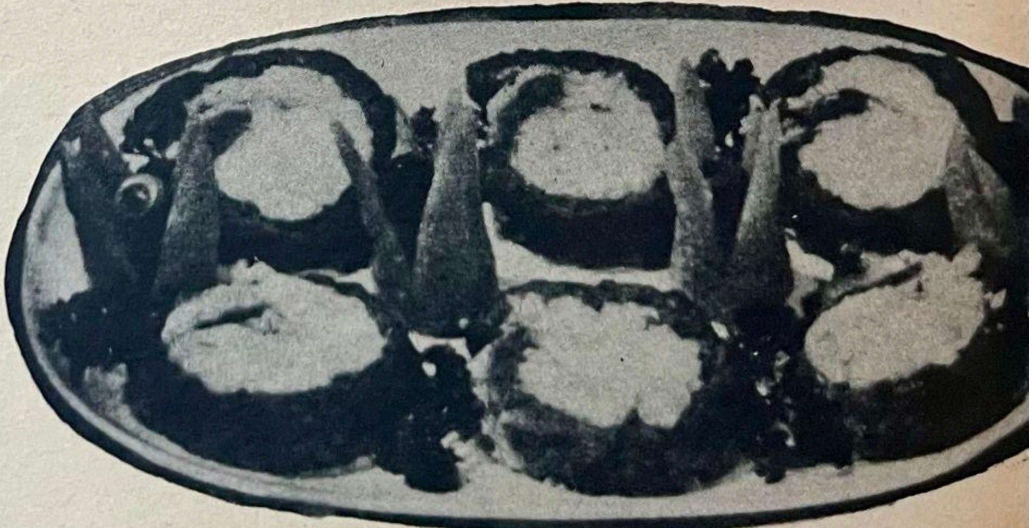
Malalaking sugpo o hipon	**Paminta**
Durog na biskotso	**Laurel, asin at mantikilya**
Durog na atay	

Ihalabos ang sugpo. Alisan ng balat at hiwain sa laking nais ninyo. Igisa ang hipong hiwa-hiwa, kasama ang asin, paminta at laurel. Isunod na ihulog ang durog na atay. Pagkatapos ay ihulog ang durog na biskotso. Pagkaluto ay ipasok na muli sa loob ng balat ng sugpo.

Piniritong Sibuyas

2 malaking sibuyas	**Asin at paminta**
Gatas	**Mantika o langis**
Arina	

Hiwain ang sibuyas at ibabad sa gatas. Pagkaraan ng dalawampung minuto ay alisin sa pagkababad ang sibuyas, nguni't itabi ang gatas. Maglagay ng arina sa isang pinggan at haluan ng asin at paminta. Ihulog ang sibuyas na babad sa gatas at sa ganito ay maninikit ang arina. Pagkatapos ay ipirito sa mainit na mantika.



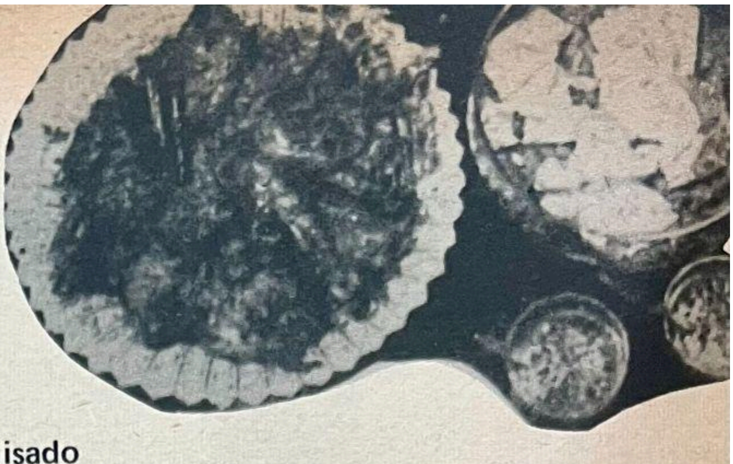
Atay na may Sili

Atay ng baka	**Siling malalaki**
Chorizo	**Isang itlog**
Ginayat na sibuyas	**Isang malaking patatas**

Gayatin ang atay at ihulog na sandali sa kumukulong tubig. Hanguin agad upang hindi tumigas. Gayatin nang maliliit na piraso kung hindi magiling. Habang ginagayat ay ihalo ang chorizo at sibuyas at bayaang madurog na katulad ng atay.

Hatiin ang malalaking sili at alisin ang buto sa loob. Hugasang mabuti at saglit na ihulog sa mainit na tubig na pinaghulugan sa atay. Hanguin at patuyuin. Kapag tuyo na ay ilagay sa loob ang dinurog na atay at chorizo. Kung may pugon ay kailangang dito ilagay. Maaari ring sa hurno kung walang pugon. Kung walang hurno o pugon ay lutuin sa kawali ang patatas at ihalo ang binating itlog. Ibudbod sa ibabaw ng may lamang sili at ipirito sa kawali.

Ang paggawa ng salsang patatas na ibubudbod sa sili ay ganito: Durugin ang patatas at batihin sa itlog. Kapag halung-halo na ay salain at mayroon na kayong salsang sawsawan ng siling may atay at chorizo.



PANSIT AT LUMPIA

Pansit Gisado

5 pirasong longganisang China na pinutol nang maliliit
4 na kutsarang toyo
1-1/2 tasang patola na hiniwa
1-1/2 repolyo na ginayat nang pahaba
1 tasang hipon na hiniwa
1/2 tasang laman ng manok na pinakuluan
Kaunting asin
2 tasang sabaw ng hipong dinikdik
1 sibuyas
1 ulo ng bawang na dinikdik
8 balutan ng mike
2 kutsarang harina
2 tasang sabaw ng hamong pinakuluan
Kaunting paminta

Hiwain ang baboy, hipon, longganisang China nang pahaba nguni't maliliit na piraso. Prituhin ang bawa't isa at magtabi ng kaunti upang gawing budbod. Paghaluing lahat at lagyan ng toyo at patis. Prituhin sa mantika sa loob ng isang minuto at ibuhos ang sabaw ng hipon at sabaw ng hamon at ilagay ang patola, at repolyo.

Pakuluan hanggang matuyo ang pinakasabaw. Ilagay ang mike (pagkatapos na ito ay makuluang una). Haluing mabuti sa loob ng 3 minutong pagpipirito. Ihain sa bandehado at ibudbod ang itinabing mga sahog.

Tortilyang Tokwa

Hamong ginayat na kuwadrado
Ilang kutsarang mantika
6 na itlog ng manok
6 na tokwa na ginayat nang kuwadrado
Kaunting asin upang magkalasa

Batihin ang itlog na may kasamang aseyte at asin. Prituhin ang tokwa sa kawaling may mantika, saka lagyan ng kaunti pang mantika ang kawali at lagyan ng binating itlog. Kung luto na ay hanguin at ilagay sa isang malinis na bandehado at saka lagyan ng ginayat na hamon at perihil sa ibabaw.

Karneng may Lahok na Sitaw

1/2 kilong karne
1 platong sitaw, himay na
1 sibuyas
2 niyog
Kaunting asin at paminta

Hugasan at pagputul-putulin ang sitaw. Gayatin ang sibuyas saka ang karne. Kumuha ng tatlong tasang gata ng niyog at pakuluin, isama ang sibuyas, haluing parati upang huwag mamuo ang gata, saka kung kumukulo na ay ihulog ang sitaw at ang karne. Lutuin hanggang lumambot ang karne at ang sitaw. Timplahan ng asin at ng paminta. Pagkaluto ay hanguin na.

Pansit ng mga Tagalog

4 na kutsarang mantika
6 na itlog na nilaga at hiniwa pahaba
4 na balumbon ng dahong sibuyas na pinutul-putol
4 na alimasag na hinimay
1 kilong mike, 8 kalamansi
4 na tasang hipong tuyo (hibe)
1/2 pinggan ng kutsay
3 ulong bawang na dinurog
Sibuyas na hiniwa
1-1/2 kilo ng baboy na hiniwang maninipis at pinakuluan

Himayin ang hipon at alimasag at dikdikin ang balat ng mga ito at ibabad sa tubig. Lamasing mabuti at pagkatapos ay salain at itabi. Prituhin ang mga bawang at itabi. Mag-iwan ng kaunti at isama rito ang sibuyas at pagkatapos ang hipon at kutsay. Isunod ang baboy, lagyan o timplahan ng patis at ibuhos ang sabaw ng hipon. Haluing panay upang huwag mamuo ang sabaw. Pagkulo ay ihulog ang laman ng alimasag at sabaw ng baboy na pinakulo. Ilagay ang mike at ang ginayat na dahong sibuyas. Pagkakulo ay ilipat sa bandehado, lagyan ng hiniwang itlog, piniritong bawang, kaunting huansoy at ilang hiniwang kalamansi.

Lumpiang Sariwa

1 tasang habitsuelas na putol-putol ng maliliit
1 tasang hipon na pinakuluan, hinimay at pinutul-putol
1-1/2 tasang singkamas na ginayat
3 tasang sabaw ng hipong dinikdik
4 na tasang papayang hilaw na ginayat
1/4 tasang toyo
Atsuwete at letsugas
1-1/2 kutsarang asin, bawang, sibuyas na dinikdik

Pakuluan ang baboy sa kaunting tubig. Prituhin ang bawang at sibuyas at ihulog ang hipon at baboy. Ilagay ang toyo at sabaw ng hipon, ang habitsuelas, papaya at singkamas, asin at kaunting atsuwete. Pakuluan hanggang malambot na ng kaunti ang singkamas at papaya.

Ahunin at balutin ang bawa't tatlong kutsarang laman sa balat ng lumpia kasama ng dahong letsugas. Ilagay sa bandehado nang maayos na hilera at budburan ng kaunting durog na bawang at kaunting salsa.

Upang makagawa ng salsa, paghaluin ang dalawang tasang tubig, kalahating tasang toyo, tatlong kutsarang asukal at limang kutsarang harina. Batihin at isalang sa apoy.

MANOK – ADOBO, LINAGA O PRITO

Adobong Manok

1/2 manok
1/2 libra ng karne
1/2 basong suka, at kung wala ay kahit ikaapat na bahagi ng isang tasang pamigang dayap o kalamansi o kalamunding
10 butil na bawang
1/2 kutsarang tinunaw na atsuwete, at kaunting rekado

Sa isang basong tubig ay lulutuing lahat ang magkakahalong ito at babayaang maiga ang tubig sa pagkasigang hanggang walang matira kundi malapot na salsa ng mantika.

Linaga o Pesang Manok

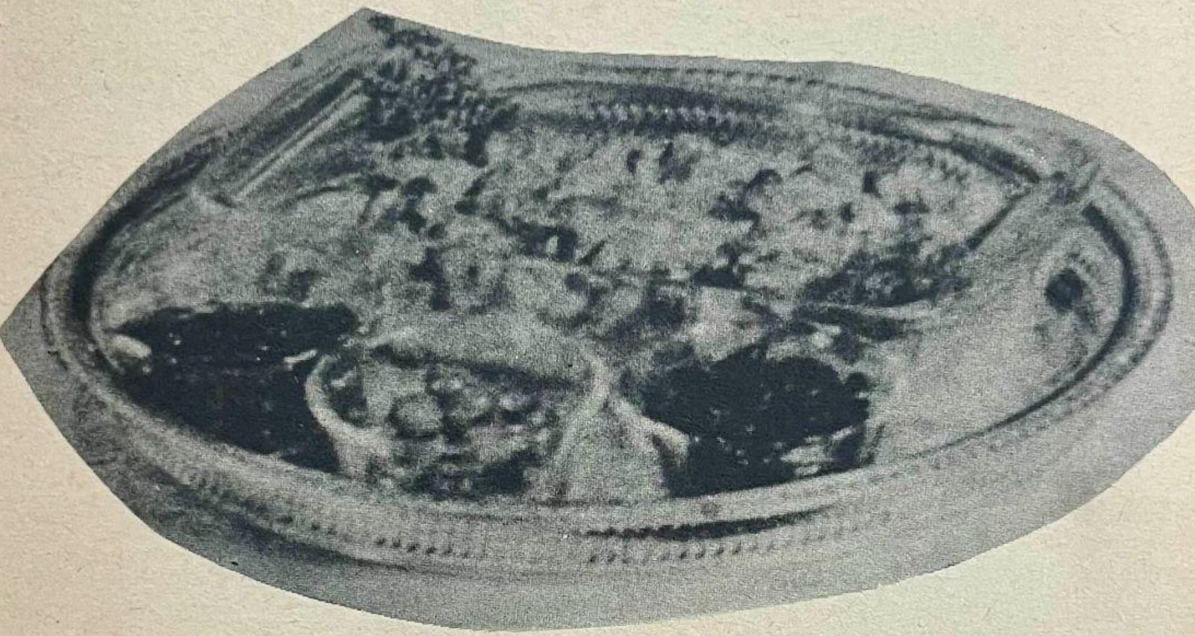
1 inahing manok na hahatiin
2 daling luya
1 dapal na upo
1/2 papaya
3 punong petsay

Ilalaga sa apat na basong tubig ang manok, hanggang sa lumambot at titimplahan ng kaunting asin. Sunod na isasama ang lahat ng kalahok. Ang pinakasawsawan ng lutong ito ay patis o pinigang kalamansi o kalamunding o di kaya'y salsa ng atay ng manok ding ito.

Tsuletas na Manok

2 hita ng manok pati paa	**1/2 kutsarang asin**
1 itlog	**1/2 kutsarang malinis na mantika**

Pag-aapating bahagi ang dalawang hita ng manok. Ihihiwalay sa laman ang mga buto, maliban ang bandang malapad, at lalagyan ng asin at pababayaang mga ilang sandali, upang tumalab. Babatihing mabuti ang itlog; ilulubog dito ang tsuleta at saka pipirituhin hanggang maluto at magkulay ginto. Kung mayroong biskotsong dinurog o harina ay bubudburan ang tsuleta bago pirituhin. Sa ganito ay gaganda ang hitsura.



Murkong Manok

- **1 manok na hindi kalakihan, alisan ng buto**
- **4 na patatas**
- **2 itlog ng manok o pato**
- **2 kamatis na hinog**
- **2 butil na bawang**
- **2 kutsarang mantika**
- **1 sibuyas**
- **1 kutsarang asin**
- **Kaunting mga rekado**

Aalisan ng buto ang manok; pagkaalis ng buto ay bubuuing muli, ipaloloob ang nilagang patatas na tinalupan at ang nilagang itlog na pinaghati-hati. Gagapusin ng sinulid ang manok, upang huwag sumabog ang laman sa loob o di kaya'y tatahiin ang lugal na hiniwa, babalutin ng isang serbilyeta o isang damit kaya at lulutuin sa isang basong tubig upang lumambot. Saka magpapabango ng bawang sa mantika, ilalahok ang sibuyas at kamatis at dito igigisa ang murkon, nguni't aalisan muna ng balot; pababayaan sa mantika hanggang sa magkulay ginto at lalagyan ng kaunting sabaw na pinaglagaan ng manok. Kung ibig na kalahating librang karne ang lutuin sa lugal na manok ay maaari.

Tortilyang Laman ng Manok

1 atay ng manok
1 balumbalunan at ang puso
Ang dugo ng isang manok
3 itlog ng manok
3 kutsarang mantika
Ang katas ng dalawang kamatis na hinog
1 sibuyas

Sa ano mang niluluto, huwag lamang isda, ay maaaring ilahok ang atay, balumbalunan, puso at dugo ng manok, nguni't unang hahanguin ang dugo, sunod ang atay at puso, katapusan ang balumbalunan. Ang mga ito'y gagayatin nang manipis, gaya rin ng sibuyas at igigisa sa isang kutsarang mantika, kasama ang katas ng dalawang kamatis na hinog.

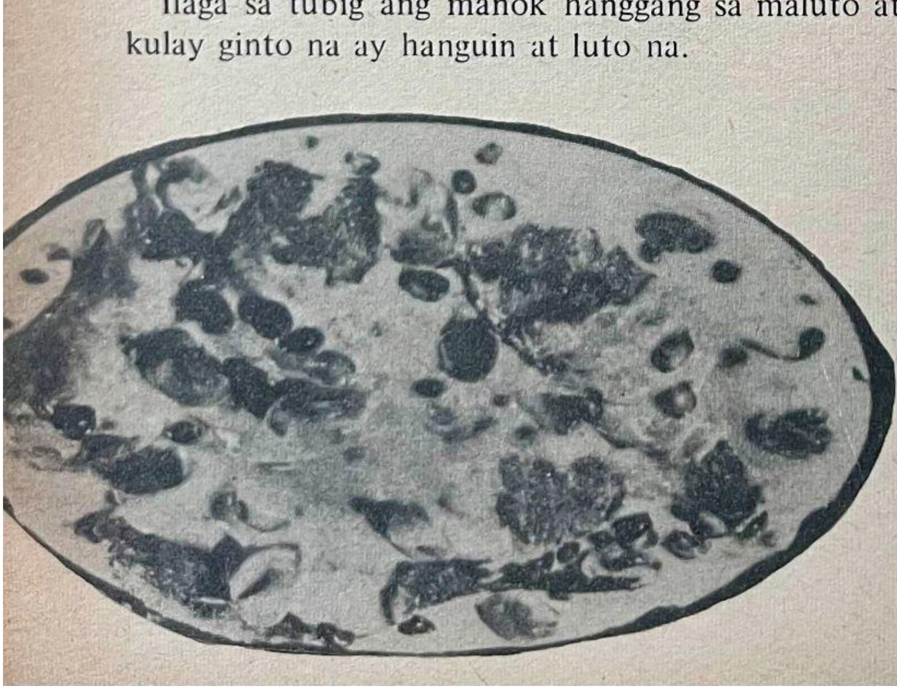
Babatihing mabuti ang tatlong itlog at saka isasama dito ang mga laman sa loob ng manok at pipirituhin sa dalawang kutsarang mantika upang magkaroon ng hugis tortilya. Sa ganito ring paraan maaaring gawing tortilya ang anumang karne na labi ng mga natirang pagkain.

Relyenong Manok

1 manok na inalisan ng buto
2 kutsarang atsara na ginayat
3 kutsarang mantika
3 itlog na luto at ginayat
5 kamatis na hinog
1/2 kilong karneng baka
4 na patatas na luto at ginayat
1-1/2 sibuyas na malaki
2 longganisa espesyal

Ang manok na walang buto ay ibabad sa suka na may asin at bawang. Gayatin ang lahat ng lahok at ang karne ay tadtarin naman. Gisahin sa kawali na may mantika ang sibuyas, kamatis at karne at gayon din ang iba pang lahok hanggang sa malutong lahat. Ang longganisa ay lutuin lamang sa kaunting tubig at ilahok na sa ginisang karne. Pagsama-samahin ang lahat ng karne at rekadong luto at ilagay sa loob ng manok. Pagkalagay ay tahiin ang manok upang huwag manabog ang laman.

Kung mabuti ang pagkatahi ay di kailangan pang balutin ng damit na malinis. Ilaga sa tubig ang manok hanggang sa maluto at pagkatapos ay iprito na. Kung kulay ginto na ay hanguin at luto na.



Pabo Relyeno

3 tasang giniling na laman ng baboy
1 tasang pili
1/2 tasang almendras
2 tasang tubig
1 pabo
2 kutsarang mantikilya
4 na itlog
Kaunting asin at paminta

Linisin ang pabo at biyakin mula sa pitso hanggang sa tiyan. Alisan ng lahat ng lamang loob, hugasang mabuti at lagyan ng asin. Ilahok ang giniling na karne sa itlog na ginayat at isama rin ang lahat ng ibang rekado. Lagyan din naman ng pasas. Pagkatapos ay ilagay sa loob ng pabo, saka tahiing mabuti upang huwag sumabog ang laman. Ilagay sa loob ng hurnong mainit, parating basain ng mantikilya upang maingatang parating basa ang pabo; ipagpatuloy ang pagluluto hanggang sa maging mapulang mabuti ang pabo. Pagkatapos ay hanguin na at palamutihan ng dayap, at lagyan ng murang sibuyas sa tuka na parang bulaklak. Lagyan din naman ang mga paa ng palamuting papel upang maging magandang tingnan. Ang aseytunas ay mabuti rin namang gawing palamuti. Pagkatapos ay ilagay sa malaking bandehado upang ihain.

Kroketang Manok

2 tasang manok na tinadtad
2 sibuyas na tinadtad
5 patatas na tinadtad
8 kutsarang mantika
2 itlog at katamtamang asin
4 na kutsarang dinurog na biskotso
3 butil na bawang

Ang lahat ng sangkap sa itaas ay igisa at pagluto na ay hanguin. Durugin ang patatas; pagkatapos ay pagsama-samahin upang gawing bola-bola sang-ayon sa laki na gustong gawin. Saka pagulungin sa durog na biskotso, at ilubog naman sa binating itlog bago iprito hanggang sa maging mapula-pula.

Manok na Linitson

1 matabang inahing manok
1 itlog na nilaga
1 longganisa (Bilbao)
1/2 kilo atay ng baboy
2 kalamansi
1 kutsarang toyo
Kaunting paminta
Kaunting mantikilya

Patayin ang isang inahing manok na mataba at alisan ng lamang loob. Kung malinis na ang manok ay ilagay sa loob ang lahat ng kahalong nabanggit sa itaas. Pagkatapos ay tahiing mabuti upang huwag sumabog ang dahon ng sampalok. Magpabaga ng maraming matitigas na kahoy, at kung handa na ay litsunin na ang manok na gaya ng ginagawa sa paglilitson ng baboy. Gamitin ang mantika na pambasa sa katawan ng manok. Kung luto na'y hanguin.

Salsa sa Manok

Ganito naman ang paggawa nang salsa para sa litsong manok: Lutuin sa baga ang atay at saka bayuhin sa almires. Magpabango ng bawang sa mantika at dito ilagay ang harina o biskotsong dinurog at isang kutsarang asukal. Sabawan ng kalahating tasang tubig at timplahan ng asin at suka. Kung luto na ay hanguin at ihaing kasama ng manok. Kaunting paminta.

Tostadong Manok na may Itlog

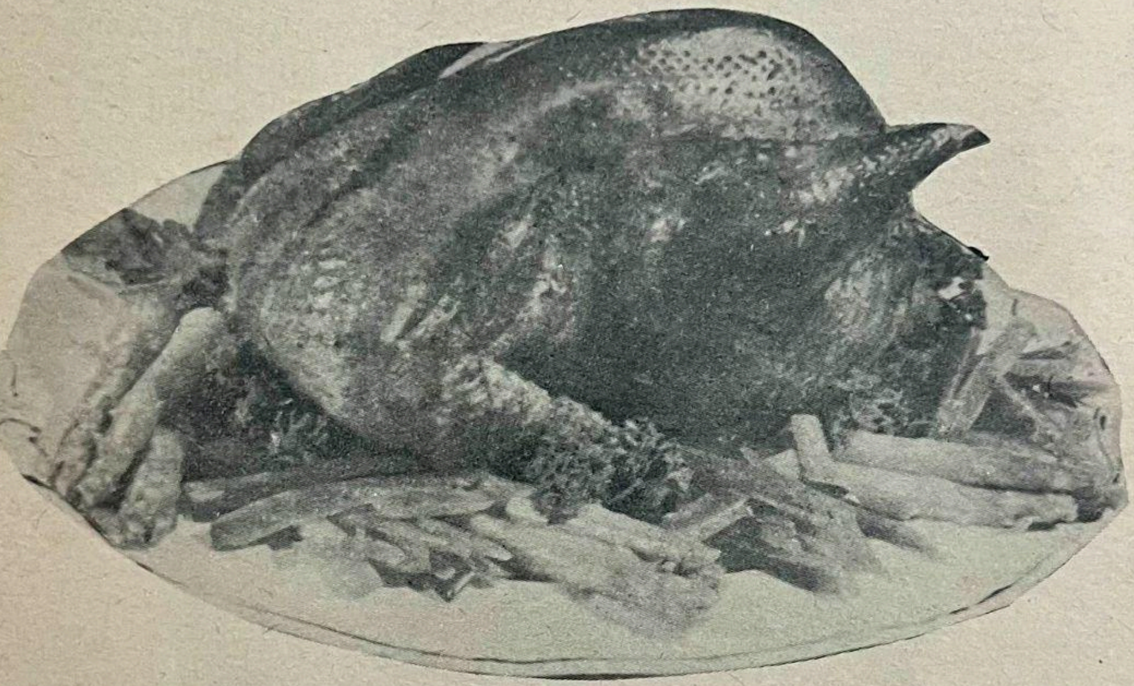
3 itlog na luto
3 tasang lutong manok na gayat
2 kutsarang mantikilya
3-1/2 kutsarang harina
1 kutsarang asin, kaunting paminta
1/2 tasa ng durog na tinapay na may tinunaw na mantikilya
2 tasang sabaw ng manok

Gayatin nang pino ang itlog. Gawing salsa ang tinunaw na mantikilya, isama ang harina at ang ibang rekado, at gayundin ang sabaw at ibuhos na unti-unti. Lutuin at pagkatapos ay paghatiin; ang kalahati ay ilagay sa ginayat na itlog at ang kalahati naman ay sa manok. Isalansan nang mahusay sa isang hulmahan, manok muna bago ang itlog saka manok uli at itlog hanggang sa mailagay na lahat. Pagkatapos ay lutuin sa hurno na may katatagang init, sa loob ng kalahating oras.

Apretadang Pilipino

1/2 manok
3 kamatis na hinog
1 sibuyas, 1 siling paraka
3 butil na bawang
2 kutsarang mantika
2 kamote o 3 patatas

Pababanguhin ang tatlong butil na bawang sa mantika, sunod na ilalahok ang sibuyas at ang kamatis at ang manok na pagpuputul-putulin ay dito gigisahin, saka sasabawan ng isang basong tubig. Kapag kalahati na ang pagkaluto ng manok, ay ilalahok ang kamote at titimplahan ng asin. Pababayaan sa apoy hanggang sa lumapot ang salsa.



Tinolang Manok

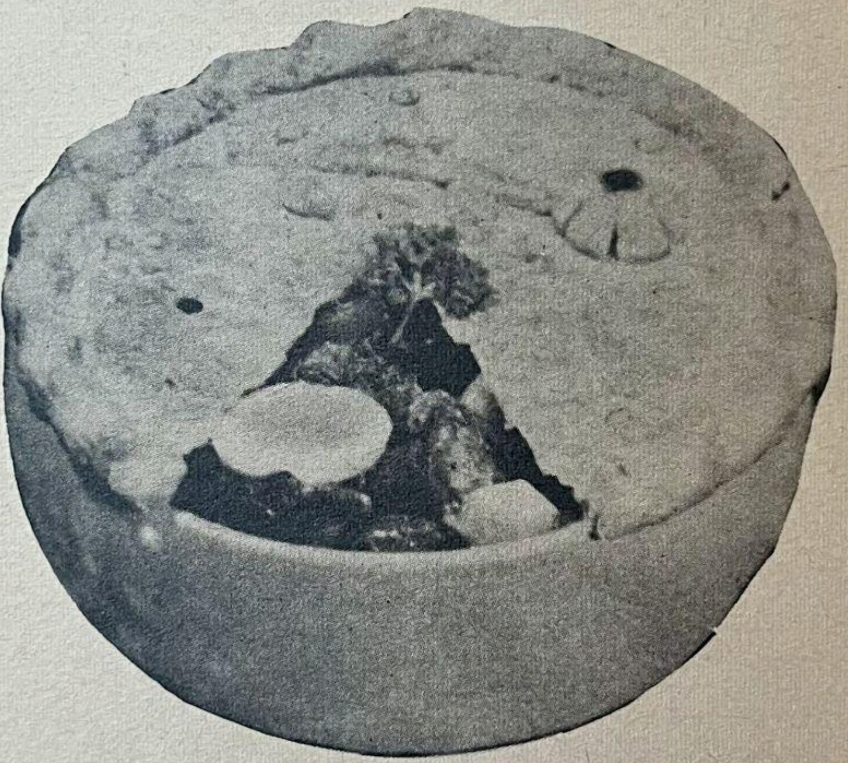
1/2 manok na hindi kalakihan
1 dapal na upo o di kaya'y patatas
2 butil na bawang

Pababanguhin ang dalawang butil na bawang sa mantika at dito gigisahin ang manok na pinagputul-putol. Pagkaraan ng limang minuto ay sasabawan ng dalawang tasang tubig. Paglambot ng manok ay ilahok ang upo na ginayat ng tig-isang dali ang kapal.

"Chop Suey" na Manok

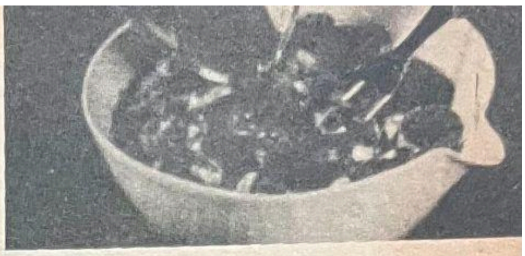
- 1 dumalagang manok
- 1 kutsarang asukal
- 1 tasang gayat na sibuyas
- Ilang butil na paminta
- 1 kutsarang harina
- 1 tasang tubig
- 1/2 kilong karne
- 2 butil na bawang
- 1 tasang kabuti
- 1 tasang apio (celery)
- 1 kutsarang sukang Iloko
- 2 kutsarang toyo
- 3 kutsarang mantika

Hiwain ang manok, karne, bawang, sibuyas, kabuti, ripolyo, petsay, apio at dikdikin ang paminta. Maglagay ng mantika sa kawali at kung kumukulo na ay ilagay ang karne at sukang Iloko, pati ang bawang. Lutuin hanggang lumambot ang karne, idagdag ang asukal, harina, toyo, at iba pang sahog. Ihulog ang manok sa huli, lagyan ng isang tasang tubig at saka igisa hanggang sa maluto ang karne at manok.



Manok na Kapon na Lutong Escadron

Maglalagay ng mantika sa isang kawali na may kahalong maraming sibuyas at prehil na tinadtad, at kapag luto na ay ilalagay ang kapon at hahaluin ng kaunti; pagkatapos, ay ilalagay sa isang palayok na may kaunting tubig, paminta, kanela at "clavo de comer," asing kahustuhan, at kapag malambot na ay hahanguin. Bago idulot ay magtutusta ng tinapay, babayuhin at ibubudbod at saka pakukuluan nang kaunti.



BURO AT ENSALADA

Manggang Hilaw na Buro

1 gatang na asing karaniwan	20 manggang hilaw

Huhugasang mabuti ang mga manggang hilaw at aalisan ng dagta. Bibiyakin ang bawa't mangga, aalisin ang buto at pupunuin agad ng asin, hangga't maaari. Isasalansan o pagpapatung-patungin ang mga mangga sa isang sisidlan na hindi metal, nguni't ang bawa't salansan o pagkakapatong ay bubudburan ng asin. Tatakpan ang kinasisidlan. Pagkaraan ng anim na araw ay masarap na pampagana sa pagkain.

Atsarang Pilipino

1 daling luyang pinitpit o ginayat
2 ginayat na papaya
4 na pamintang dinikdik
1 siling parasko na gagayatin nang maliliit
20 sibuyas na pinaghati-hati
Suka, asukal at katamtamang asin
2 sibuyas na ginayat din ng maliliit
7 dakot na labong o ubod ng niyog na ginayat nang manipis
1 ulo ng bawang na ginayat

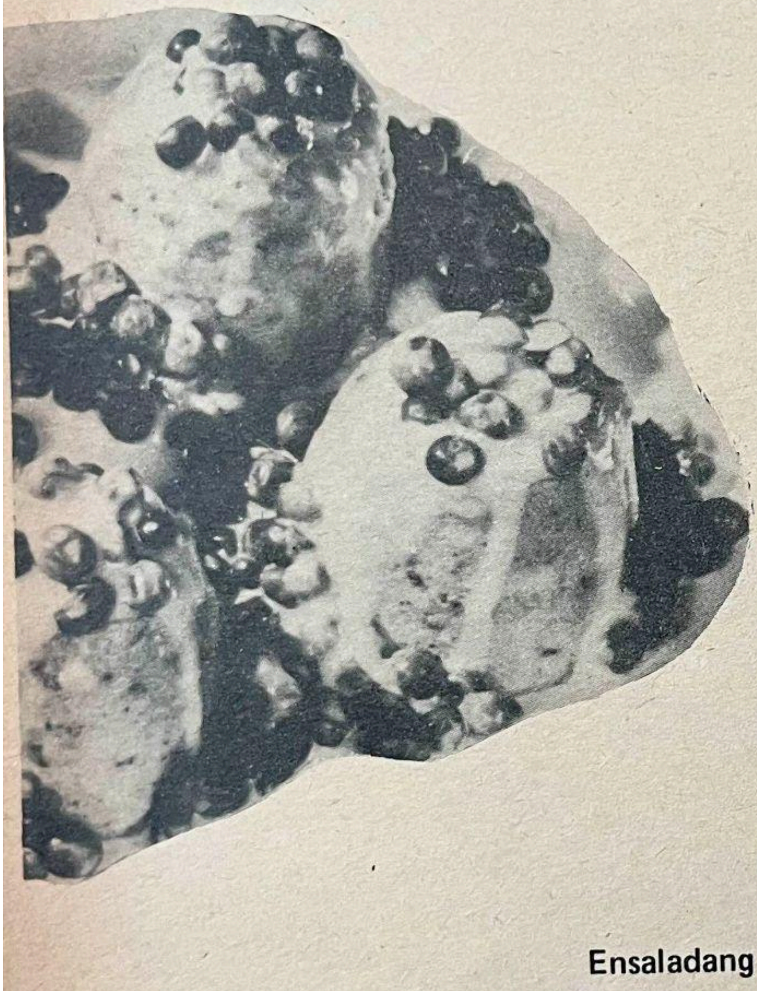
Kakayurin nang pino sa sadyang pangayod ang luya; lalamasin sa asin, aalisin ang lahat ng dagta; huhugasang mabuti at pipigain nang mahigpit. Saka ilalagay o isasama sa papaya ang lahat ng dapat ilahok.

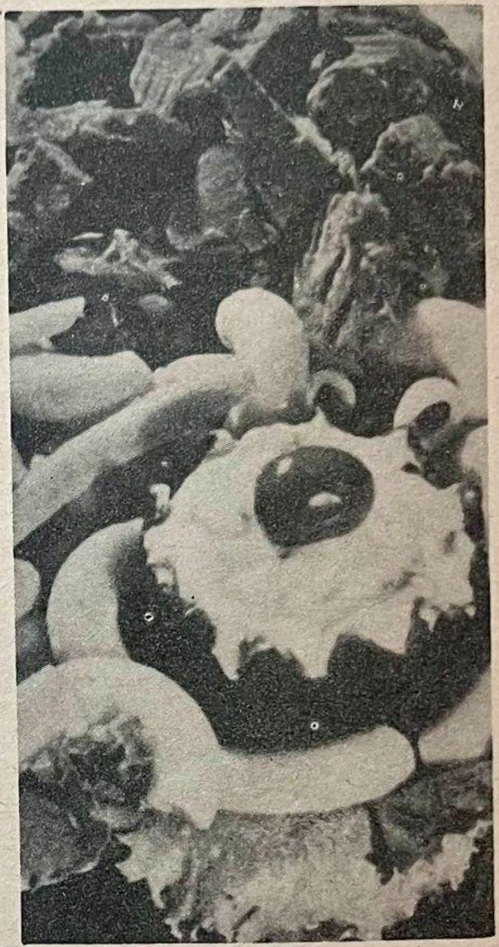
Ang suka ay kailangang malinis na walang banto nang mahabang panahon na hindi nasisira at nagbabahong hangin.

Ensaladang Salmon at Pipino

1 latang salmon
1 pipino
Salsa mayonesa

Buksan ang lata ng salmon at paghiwalayin ang laman at sabaw. Magtalop ng pipino at saka gayatin nang manipis. Ibabad sa tubig na malamig na may timplang asin sa loob ng isang oras. Timplahan din naman ng kaunting suka at paminta kung gusto. Pagkatapos ay saka pagsamasamahin at ihain na may salsa mayonesa.





Ensaladang Letsugas

1 sibuyas na ginayat
1 tasa ng karneng prito na ginayat
3 kutsarang tubig
1 kutsarang asukal
3 kutsarang suka
1/2 kutsaritang asin
2 lutong itlog, matigas

Iprito ang sibuyas hanggang sa pumula. Ilagay ang suka, ang tubig at ang asukal at saka pakuluin, gayatin ang itlog. Linisin at hugasan sa mainit na tubig ang dahon ng letsugas saka ilagay sa isang mangkok na malaki. Ilagay naman doon ang ginayat na itlog at ang suka pati ang lahat na sangkap.

Ensaladang Manok

1 sibuyas
1 manok
6 na patatas
1 latang gisantes
Letsugas na kailangan
5 itlog na sariwa

Pagkatapos na malinis ang manok ay lutuin agad at alisin ang buto saka tadtarin nang pino ang laman. Talupan ang patatas at hiwaing kuwadrado. Buksan ang lata ng gisantes at saka ihiwalay ang sabaw sa laman. Lagyan ng mainit na tubig ang gisantes at hayaan sa loob ng limang minuto, saka alising muli ang tubig. Ilaga ang itlog at pagkatalop ay hiwain ng apat na bahagi. Talupan ang sibuyas at gayatin nang manipis. Pagsamasamahin ang manok, ang gisantes, sibuyas at patatas. Magtira ng kaunting gisantes, sibuyas at kaunting itlog upang magamit na pandekorasyon. Pagkatapos ay ilagay sa isang bandehado ang manok pati ang iba pang kasamahan saka ilagay ang dekorasyon.

3 tasang tinadtad na manok
1 tasang kanin
3 kutsarang aseyte
1 tasang ginayat na sibuyas
1 kutsarang suka
Asin at paminta

Ilahok ang manok sa kanin, sibuyas at saka timplahan ng asin at paminta. Paghaluin naman ang aseyte at ang suka, batihing mabuti upang magkasama. Saka ibuhos sa ensalada.

SARI-SARING LUTO SA ISDA

Eskabetse China

- 2 isda (maaaring buo)
- 1/2 tasang mani
- 1 ulong bawang na ginayat
- 2 pirasong luya na ginayat
- 1/2 tasang labong na luto
- 1 siling Kastila na ginayat
- 1/2 tasang apulid na ginayat na palapad
- 1-1/2 kutsarang harina na tinunaw sa suka
- 1-1/2 kutsarang toyo
- Asukal na panimpla at katamtaman suka

Iprito ang isda nguni't huwag tutustahin. Pagkatapos ay hanguin at ihalili ang bawang, saka haluing mabuti. Ihalo ang apulid, labong at sili. Pagkatapos ay ilagay ang isda at saka pakuluin.

Isdang may Atsara

- 1 tasang sabaw ng isda
- 1 tasang atsara "en dulce"
- 1 itlog na sariwa
- 1 isdang malaki
- 1 sibuyas na malaki
- 1/2 tasang ginayat na maliliit na abetsuelas o sitaw
- 1/2 tasang suka o sabaw ng atsara
- 1 kutsarang harina
- Katamtamang mantika at asin

Pagkalinis ng isda ay ilaga. Maglagay ng mantika sa kawali. Kung tunaw na ang mantika ay ilagay ang asin, paminta, harina at ang sabaw ng isda. Idagdag ang sabaw ng atsara o suka. Bayaang kumulo ng ilang minuto saka ilagay ang sibuyas, patatas, atsara at ibuhos sa ibabaw ng isda.

Babatihing mabuti ang pula ng itlog na sariwa at kung bating-bati na ay pipigaan ng unti-unting katas ng kalamunding o kalamansi. Lalagyan ng katamtamang asin.

Ang salsang ito ay ihahalong mabuti sa ripolyo at pagkatapos ay lalagyan ng palamuting kamatis na ginayat.

Isdang Tinusta

Mga rekadong ilalagay sa loob ng isda:
4 na itlog na luto (ginayat)
1 tasang pulbos ng tinapay at ginayat na sibuyas, asin at paminta

Ang salsa:
4 itlog na luto
1/2 tasang suka
1 kutsarang mantikilya
Asin at paminta
1 malaking isda

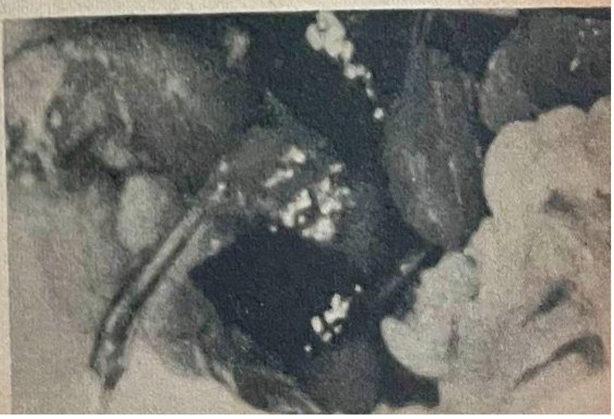
Linisin ang isda at saka patitiiming mabuti. Pagsamasamahin ang lahat ng mga rekado at saka ilagay sa loob ng isda, tahiin upang huwag matapon ang palaman sa loob. Ilagay sa kawali na may kaunting tubig upang lutuin. Kung luto na ay hanguin at ilagay sa isang plato. Iluto ang salsa at saka ilagay sa ibabaw ng isda.

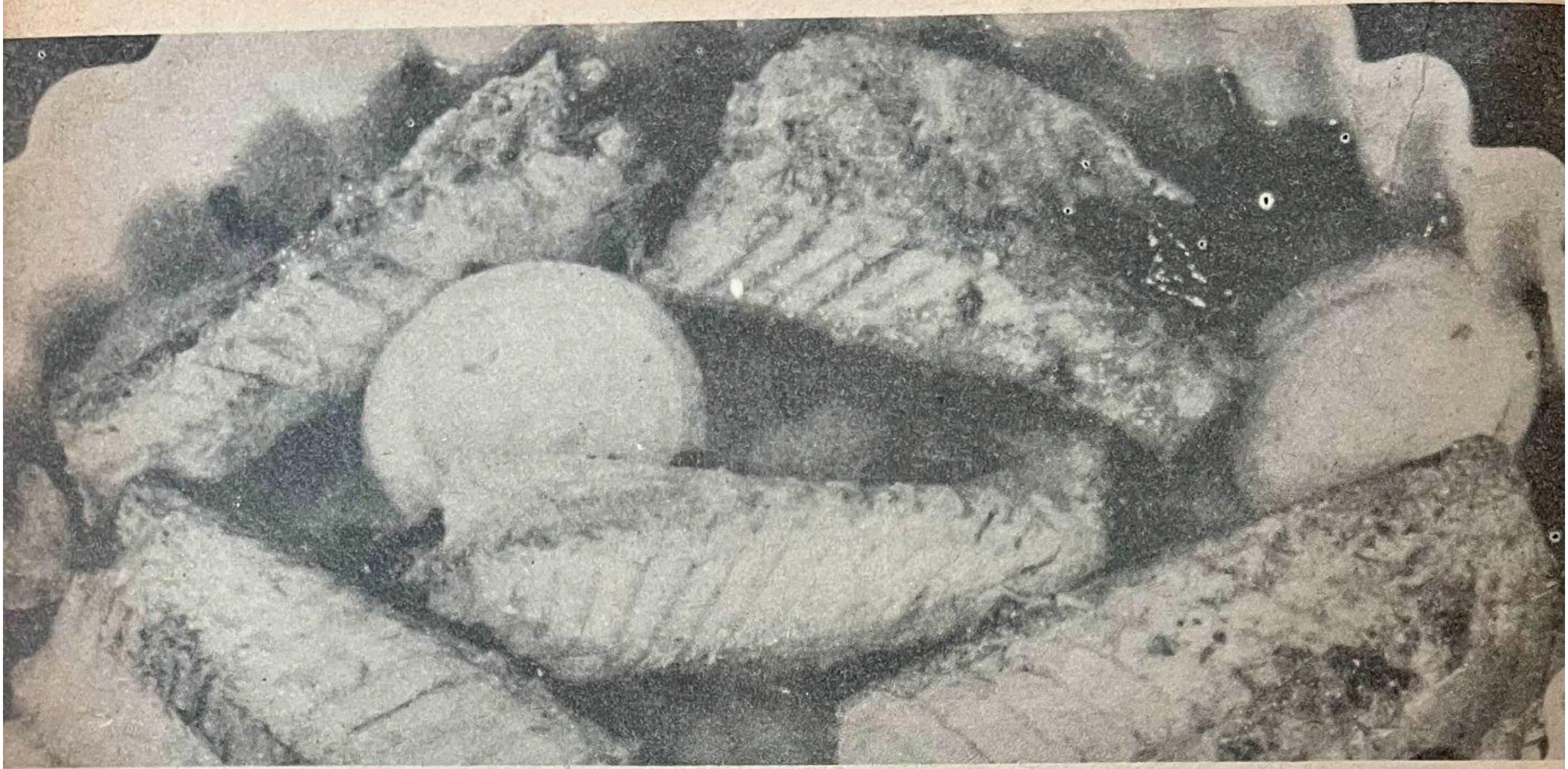
Pescado en Adobo

5 siling Kastila
4 na kutsarang suka
2 dahon ng laurel
2 sibuyas

3 kutsarang mantika
1 ulong bawang
5 kutsarang tubig

Linisin ang isda at saka pustahin, asnan at kung matagal-tagal na ay prituhin na. Kung tapos na ng pagprito ay ihulog naman ang bawang, sibuyas, dahon ng laurel at siling ginayat sa kawaling pinagprituhan. Igisa ang lahat. Timplahan din ng suka. Kung malambot na ang sili ay ihulog na ang isda at pakuluin ng limang minuto pa at saka hanguin.





Salmon Loaf

Loaf:
1 latang salmon
2 itlog
Salsa:
1 tasang gatas
2 kutsarang harina
1/2 tasang gatas
1/2 tasang pulbos ng tinapay na "cracker"
Asin at paminta
1 kutsarang mantikilya

Pagsamahin ang salmon at saka pasingawan ng isang oras sa ibabaw ng kumukulong tubig. Pagkatapos ay ilagay sa isang plato. At gawin naman ang salsa, sa pamamagitan ng pagsasama-sama ng lahat nang sinasabi sa itaas.

Isdang may Salsa Blanca

1 isdang malaki
2 butil na bawang
3 kamatis na hinog
2 kutsarang harina
3 sariwang sibuyas
2 kalamansi
3 patatas na katamtaman ang laki
3 kutsarang mantika
2 itlog na luto
Asin at ilang kintsay

Linising mabuti ang isda at magpakulo ng tubig na may katas ng kalamansi at asin at dito lutuin ang isda hanggang sa lumambot. Pagkatapos ay hanguin ang isda at ilagay sa bandehado na walang kasamang sabaw.

Gayatin naman ang patatas, sibuyas, kamatis at bawang. Ilagay ang bawang sa mantika sa kawali at kung mapula na ay ihulog na ang patatas, sibuyas, kamatis at ang sariwang sibuyas pati kintsay. Pagkaraan ng ilang sandali ay hanguin ang lahat at ilagay sa bibig ng isda ang kintsay at ayusin ang rekado sa palibut-libot ng isda upang maging magandang tingnan.

Sarsiado

5 malalaking isda
4 butil na bawang
1/2 kutsarang asin
6 na kutsarang mantika
1-1/2 tasang tubig
1 sibuyas na malaki

Igisa ang bawang at ang sibuyas saka kamatis. Lagyan ng isang itlog na binati saka ihulog ang isdang prito. Pakuluin hanggang maluto.

Lapulapu na Lutong Makao

2 lapulapung sariwa
1/2 atsara ("pickles")
1 tasang ginayat na sibuyas
1 kutsaritang asin
3 kutsaritang mantikilya
1 tasang suka
3 kamatis na gayat
1 tasang sabaw nang isda
1 kutsarang harina

Linisin ang isda at ilagay sa kawali at saka buhusan ng kumukulong tubig hanggang lumubog sa tubig ang isda. Pagkatapos ay alisin at ilagay sa mainit na bandehado. Ilagay sa salsera ang tinunaw na harina, mantikilya, na may kasamang paminta, saka lagyan ng sabaw ng pinaglagaan. Lutuin ang lahat na kasama ang isda. Kung luto na ay hanguin at saka buhusan ng salsa, bago ihain.

Tortilyang Isda

1 tasang nilagang patatas na niligis	**1 itlog**
1/2 tasang laman ng isdang ginayat	**1 kutsarang mantika**
	Katamtamang asin

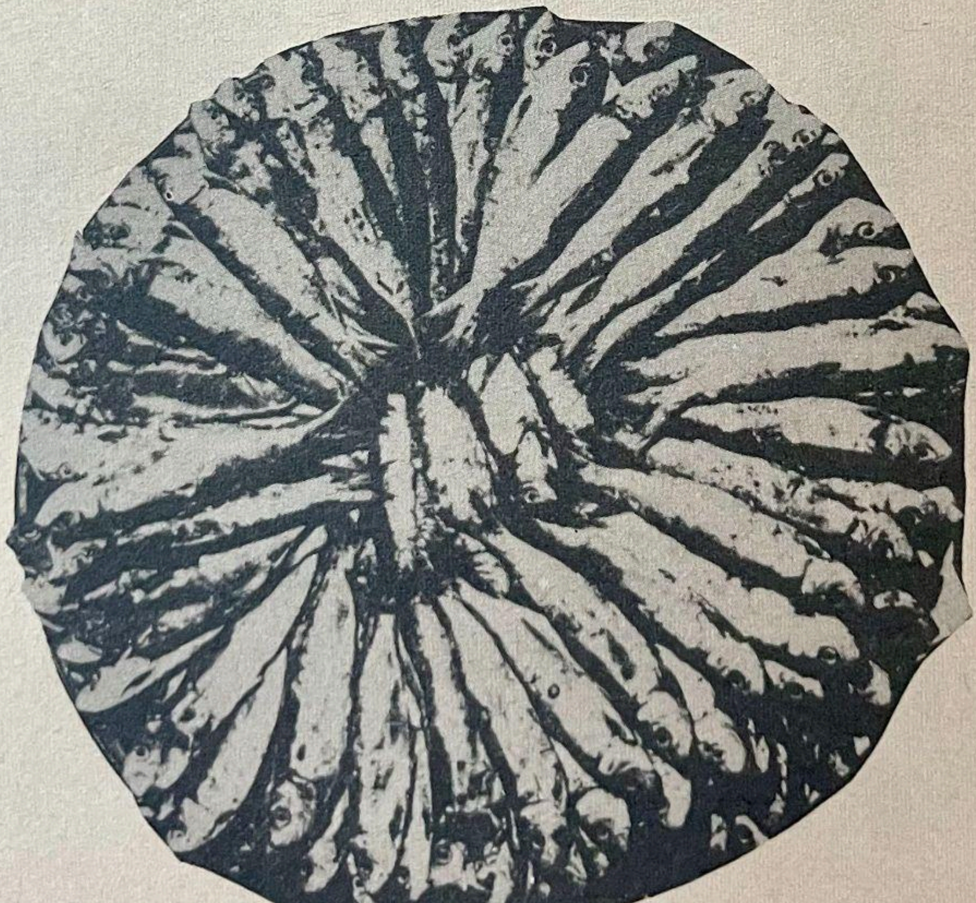
Ang mga natirang isdang pinirito ay magagamit sa lutong ito.

Pagsasamahin ang lahat ng magkakalahok, maliban ang mantika. Gagawing hugis tortilya, at sa isang sarten na kakalatan ng mantika ay ipipirito hanggang sa pumula. Maaaring ihain nang malamig o mainit.

Tinapang Isda

Huhugasan ang mga isda sa tubig na malamig at pagkatapos ay sa mainit naman, iyong kumukulo. Kung minsan ay suka ang ginagamit sa halip na tubig. Ginagawa o ginagampanan ang pagtatapa sa mga hurnong lupa na sa pinakabibig ay maluwag na lalabas ang usok; doon ay isasalang na patung-patong; nguni't may puwang ang mga parang asad na paglalagyan ng mga isdang itinatapa.

Ang usok ay nararapat magdaan sa walo o sampung asad na ito at pagpapalit-palitin. Samakatuwid ang nasa ibabaw ay mapapailalim at ang nasa ilalim ay mapapaibabaw sa pagitan ng pagkakalimang minuto; kapag ang unang asad na nasa ibabaw ay dumating sa kailaliman, sa loob ng nasabing oras, ay babalikan ang pagkakalagay ng isdang nasa asad. Ang pinaglagarian o ang ipa ay siyang mabuting gamitin sa pagtatapa.



Bagoong na mga Itlog ng Isda

3 tasang mga itlog ng isda
3 tasang asing pangkaraniwan
1 tasang suka
1 tasang pulbos ng angkak

Ilalahok ang asin sa mga itlog ng isda at ilalagay ito sa isang botelyang maluwang ang bibig. Pagkaraan ng tatlong araw ay susukaan at sasamahan ng tinunaw na angkak. Kung ibig ay maaaring lahukan ng ginayat na dayap upang bumango. Sa ganito ring paraan mababagoong ang isdang maliliit na tigalawang pulgada.

Bagoong na Hipong Maliliit

2 tasang galapong na mais na niluto
2 tasang hipong maliliit

Paglahukin ang lahat ng ito at pababayaang malungoy sa isang botelyang maluwang ang bibig. Kung maiibigan, sa paggigisa ay lahukan ng kamatis at sitsaron at ito ang mabuting pampagana.

Bagoong na Talaba

1 tasang talaba at inalis na sa balat	1 kutsarang asin

Huhugasan ang talaba ng tubig sa dagat upang manatili ang lasa at maingat na aalisin ang mga pira-pirasong nakar na nangakakapit sa laman. Pag napatulo ang tubig ay ilalagay sa botelya at lalagyan ng asin. Karaniwang ihain na may kaunting luya at kamatis o di kaya igisa sa kaunting sibuyas at mantika.

Tortilyang Talaba

- 1/2 tasang talabang sariwa na aalisin sa balat
- 1 kamatis na hinog
- 3 kutsarang mantika
- 3 butil na bawang

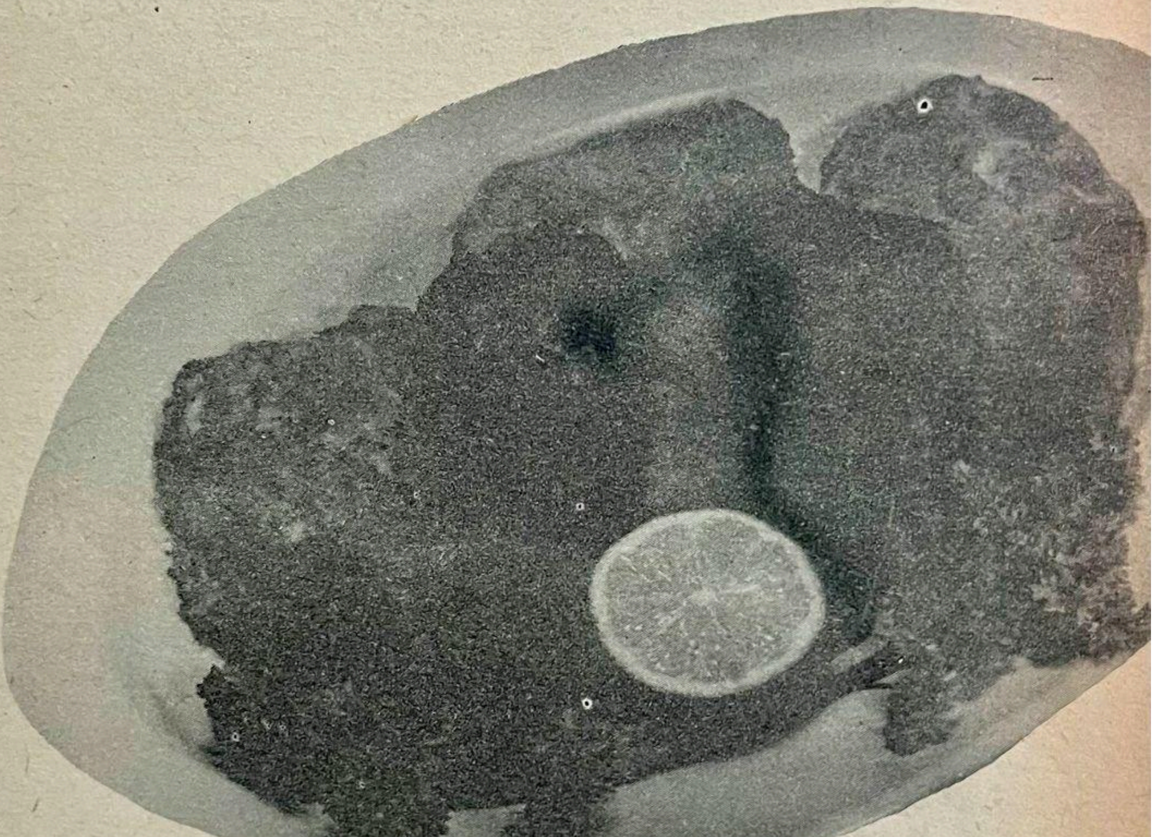
Igigisa ang talaba sa kamatis sa loob ng dalawang minuto. Sa isang kawali ay igigisa ang binating itlog at bibigyan ng hugis tortilya.

Tortilyang Alimango

3 alimango o alimasag	**1/2 kutsarang asin**
3 itlog ng manok	**4 na kutsarang mantika**
2 kamatis na hinog na ginayat nang maliliit	**2 butil na bawang**

Ilalaga sa tubig ang mga alimango o alimasag at hihimayin upang mahiwalay ang laman sa balat na walang matitira. Igigisa sa isang kutsarang mantika ang bawang, sibuyas at kamatis at saka isusunod ang laman ng alimango na gigisahin din at pagkaraan ng tatlong minuto ay hahanguin sa apoy.

Babatihing mabuti ang mga itlog na titimplahan ng asin, at sa isang kawali ay ilalagay ang natirang mantika na maputi at malinis; ilalagay naman ang ginisang alimango na babaluting parang hugis piyanono o empanada.



Palakang Lutong Pangasinan

12 palakang kabkab na malalaki	**1 sibuyas**
1/2 niyog	

Pagkalinis na mabuti ng palakang kabkab ay ilalaga na may kalahok na sibuyas sa ikatlong bahagi ng isang basong tubig, at pagluto na ay lalahukan ng gata ng niyog. Titimplahan ng kaunting asin at kapag napakuluang makalawa ay maihahain na.

Kilawing Isda

1 sibuyas na ginayat nang pino	4 na kutsarang suka
1 tasang dilis o ano mang isdang maliliit	Luya at katamtamang asin
2 kamatis na hinog na ginayat	

Aalisan ng tinik ang mga isdang maliliit at pipisilin ng daliri upang magkahatihati. Ilulubog ang laman ng isda sa suka hanggang sa matiim; isasama ang mga kalahok at titimplahan ng kainamang asin.

Pusit na Kasama ang Tinta

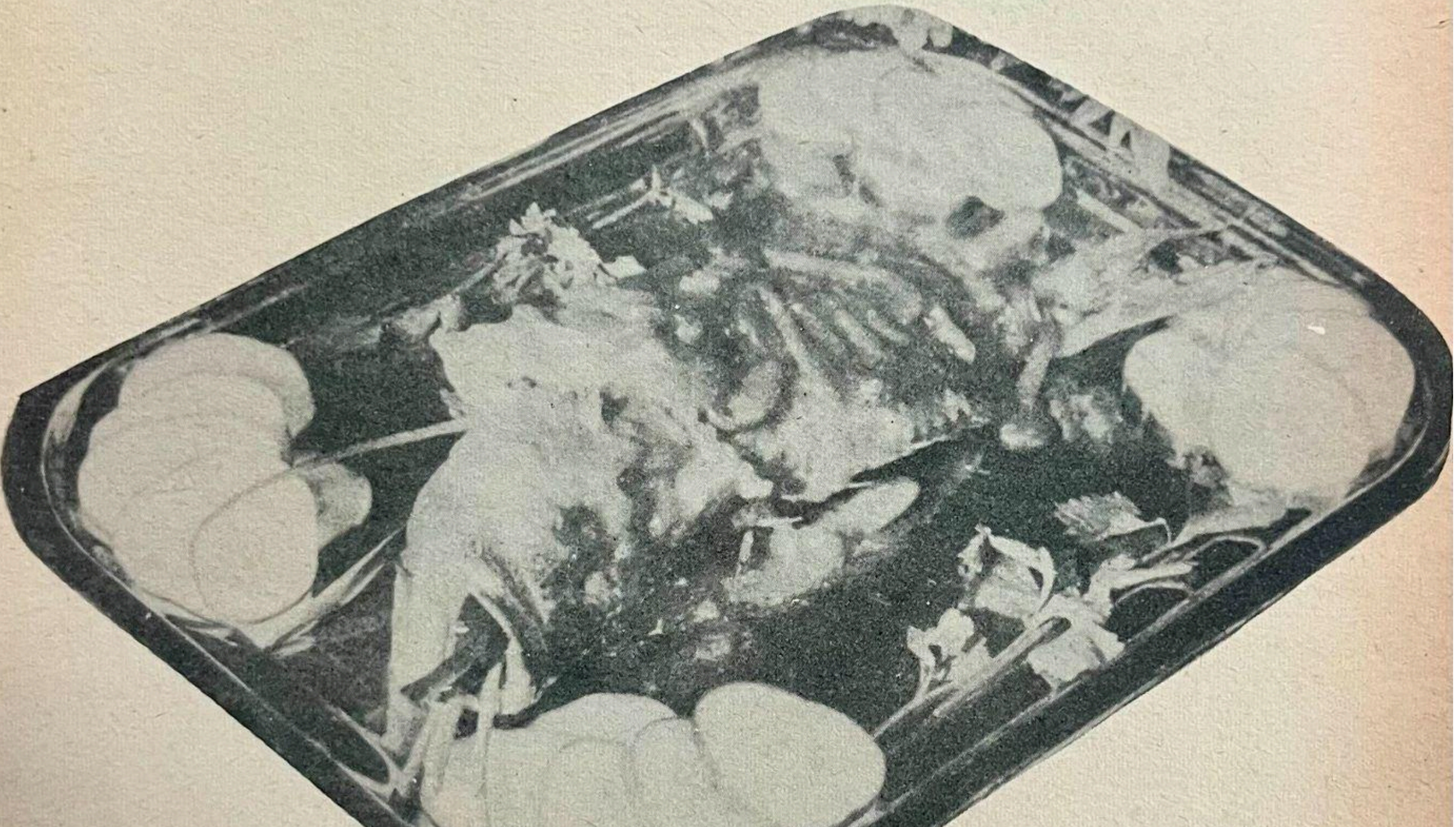
10 pusit na tig-apat na pulgada	2 butil na bawang
2 kamatis na hinog	1/2 sibuyas na gagayatin nang maliliit
2 kutsarang mantika	

Huhugasan ang mga pusit, aalisan ng tinik at pag-iingatang huwag masira ang bulsa ng tinta. Sa isang kaserola ay igigisa ang bawang at pag mapula na ay ilalahok ang laman, ang katas ng kamatis at ang ginayat na sibuyas; ilalahok sa ginisa ang mga pusit at lalagyan ng kalahating tasitang tubig, saka titimplahan ng asin.

Isdang may Salsang Tahuri

2 isda	**1 sibuyas**
3 daling parisukat na tahuri	**1 kutsarang mantika**
2 kamatis na hinog	

Maaaring gamitin sa lutong ito ang mga natirang isdang pinirito at aalisan ng tinik bago ilahok sa salsa, lalo sanang magaling ang isdang malalaki at buong maipipirito. Igigisa ang bawang, sibuyas, kamatis at ang tahuri na ligisin muna upang sumama sa ibang kalahok, sasabawan ng kalahating tasang tubig at titimplahan ng asin na hindi karamihan, sapagka't ang tahuri ay maalat na. Ilalahok ang mga isdang pinirito sa salsang ito at pababayaang kumulo ng mga limang minuto.



Eskabetseng Isda

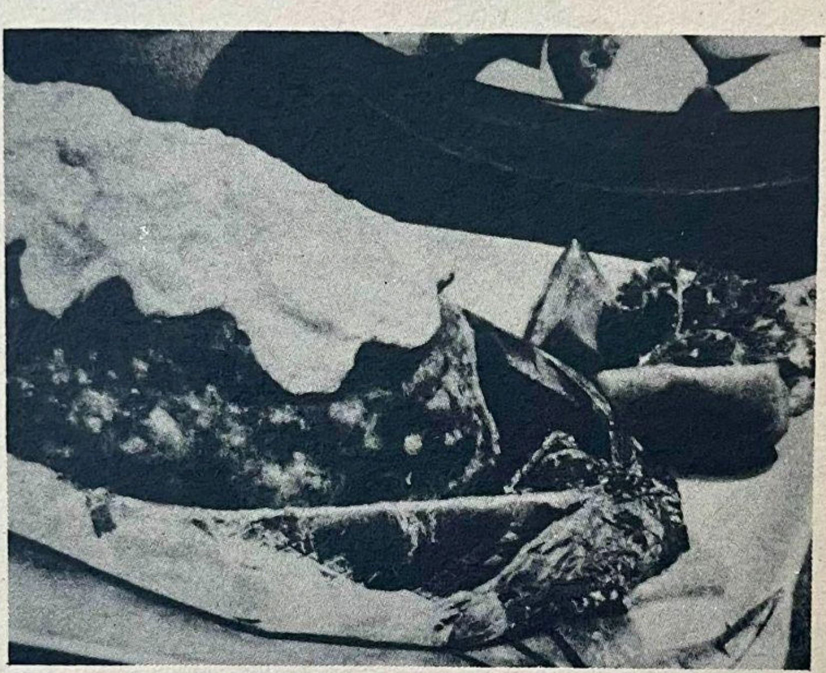
Isang isda na anumang klase	**Sibuyas na ginayat**
Luyang ginayat	**Asukal, asin at suka na katamtaman**

Pipirituhin ang luya at ang sibuyas. Paglalahukin ang asukal na may asin at suka at tubig, at idaragdag sa luya at sibuyas. Pagkulo ay ilalahok ang isda at pababayaang kumulo ng ilang minuto.

Relyenong Isda

1 isdang kainaman ang laki
1 sibuyas
2 o 3 butil na bawang
Kamatis na hinog
Suka, asin, paminta at paminton na katamtaman

Aalisan ng mga kaliskis ang mga isda. Bibiyakin ang gulugod, ihihiwalay ang laman at ang mga tinik sa balat at huwag tinagin ang buntot. Tadtarin ang sibuyas, ang kamatis, ang bawang at ang laman ng isda na walang tinik, ang lahat ng ito ay ilalagay sa isang kawali na may paminta at tubig na sapat makaluto sa mga pinaghalu-halo; kapag natuyo o naiga na, ay lalagyan ng kaunting mantika. Ang kabuuang pinaghalu-halo ay isisilid sa isda at tatahiin ang pinagbiyakan upang magsauli sa dating anyo ang isda at pipirituhin ito hanggang sa pumula.



Salsang Misu

1 sentimong misu
1 sibuyas
1 hinog na kamatis at kaunting mantika
2 butil na bawang

Igigisa ang bawang sa mantika hanggang sa pumula; ilalahok ang sibuyas at ang kamatis at pagluto na ay isasahog ang misu na liligisin ng kutsaron, lalagyan ng kaunting sabaw ng isda o tubig at katamtamang asin. Ang lutong ito ay ihahaing may kasamang patis kung ibig.

Sinigang na Ulo ng Isda

1/2 isdang kainaman, lalong maigi iyong bandang ulo
2 kamatis na malaki at hinog
Kabiyak na sibuyas bumbay
1 bunga ng sampalok o dalawang bunga ng kalamyas na hilaw

Sa dalawang tasang tubig ay lulutuin ang lahat ng magkakalahok, maliban lamang ang isda at ito'y ihahalo kung kumukulo na ang tubig. Pagkaraan ng dalawampung minuto ay titimplahan ng asin. Kapag ang isda'y malaki at mataba, ay malasa at masarap ang luto nito. Kapag ang isda'y maliliit ay buong isasahog at sasamahan ng dahon ng kangkong o ng petsay o iba kayang gulayin. Sa halip ng tubig ay may nagsasabaw ng hugas-bigas, sapagka't ito'y masustansiya.

Rebosadong Isda

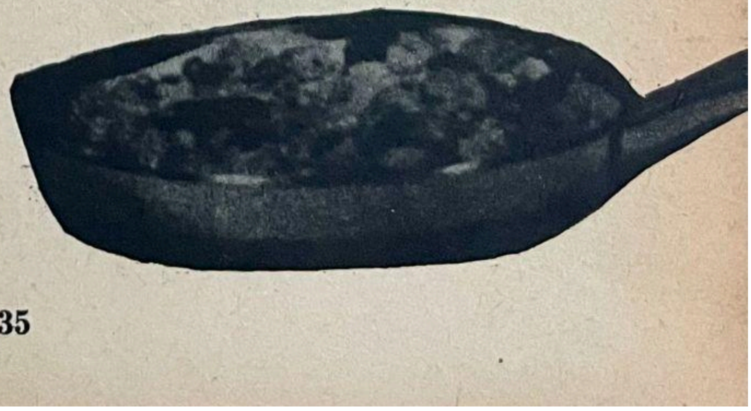
3 isdang hindi kalakihan
3 kutsarang mantika
1 itlog

Kung maliliit ang isda ay bibiyakin sa gulugod at aalisin ang lahat ng tinik, lilinisin at titimplahan ng asin. Babatihing mabuti ang itlog, itutubog ang isda bago pipirituhin. Kung mayroong biskotsong dinurog o di kaya'y harina ay bubudburan muna bago pirituhin. Kung ang isda ay malaki ay gagayatin ng tigalawang dali at hindi na kailangang alisin ang tinik.

Pinangat na Isda

50 isdang maliliit
20 dahon ng koles o gabi
3 niyog
1/2 kutsarang pulbos na paminta
10 siling bundok
1 tasang suka

Bawa't limang isda ay babalutin sa dalawang magkasusong dahon ng koles o gabi at sa loob ay lalagyan ng dalawang kutsarang gata ng niyog na walang banto, isang siling bundok o di kaya'y kaunting paminta at tataliang mabuti ang balutan ng lapnis na sariwa. Ang matirang gata ng niyog ay lalagyan ng tatlong tasang tubig na lalahukan ng suka at ito ang isasabaw sa pinangat na isda. Sa loob ng dalawang araw ay hindi mababago ang sarap ng lutong ito; nguni't huwag aalisin sa kasirola o palayok na pinaglutuan. Hindi dapat iinit; ihahaing malamig. Sa bandeha kung idudulot ay dapat na iayos na parang estrelya upang ang kumakain ay kumuha ng isang balot.



MATAMIS AT HIMAGAS

Kalamay na Malagkit

3 niyog	**1/2 kilong asukal**
2 litrong malagkit	

Isaing ang malagkit; kung luto na, mag-arnibal ng asukal. Kung may punto na, ilagay ang sinaing na malagkit. Haluin nang haluin. Kung makunat na ay hanguin at ilagay sa bandehado.

Magbiyak ng dalawang niyog at kudkurin. Gatain ito nang malapot. Iluto na hanggang maging latik.

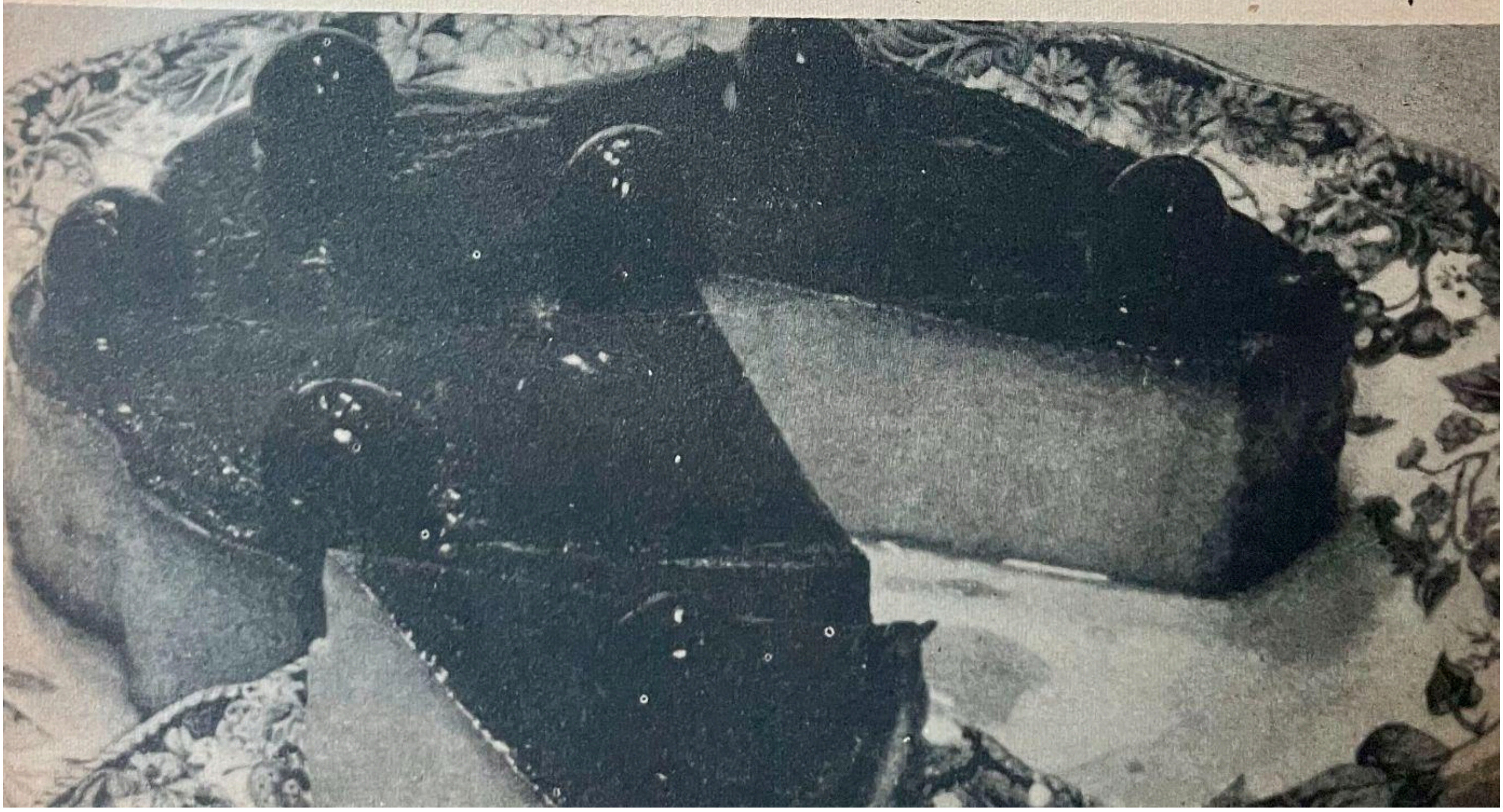
Magbiyak ng isang niyog at kudkurin upang siyang gawing sawsawan.

Mahablangkong Mais

2 litrong darak ng mais na pino	**1/2 kilong asukal na repinado**
1 litrong galapong na bigas	**2 niyog na ginata at sinala**

Unahin ang gata, isunod ang asukal, galapong at ang darak ng mais. Haluing panay hanggang sa maluto. Ilagay na lahat sa tatso. Inining mabuti bago hanguin.

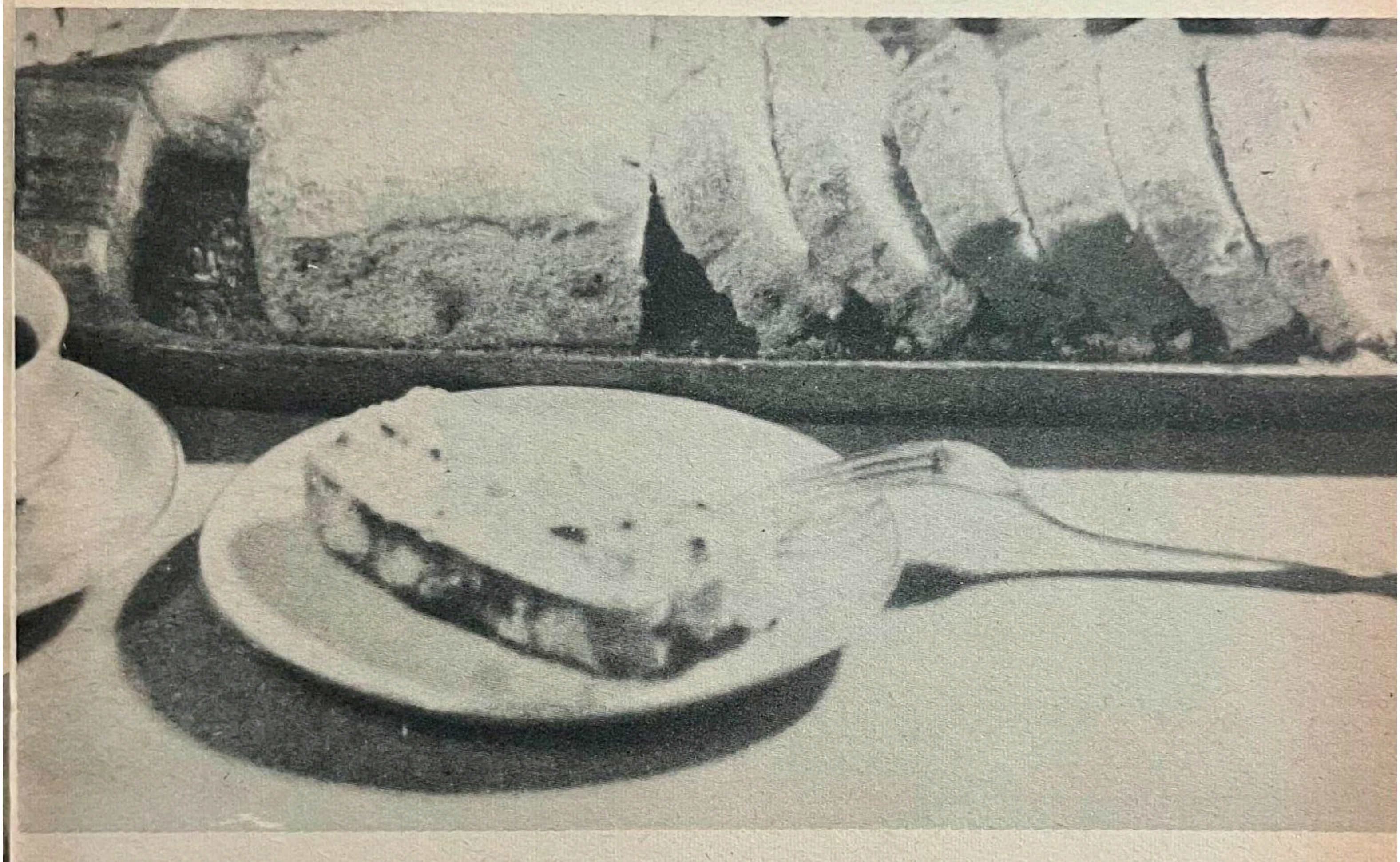
Maggata ng dalawang niyog at latikin. Ilagay sa plato ang mahablangko at lagyan ng latik sa ibabaw upang sumarap.



Haleyang Ubi

2 kilong ubi
1 niyog na kinudkod
1 basong gatas ng kalabaw na sariwa
1 kilong asukal repinado

Talupan ang ubi at tilarin nang maliliit. Ilagay sa kasirola. Pagkaluto ay hanguin at salain sa masinsing sinamay. Ilagay sa tatso ang asukal at pakuluin hanggang magpunto. Ihulog ang gata, ang gatas na sariwa at sampu ng sinalang ubi. Haluing lagi hanggang kumukulo. Gawing atay-atay ang apoy. Kung makunat na ay ilagay sa bandehado. Maglatik ng niyog at ang latik ay ibudbod sa haleya.



Bukayong Niyog

1 niyog na mura at kinayod
1/4 kilong mapulang asukal "suchar"

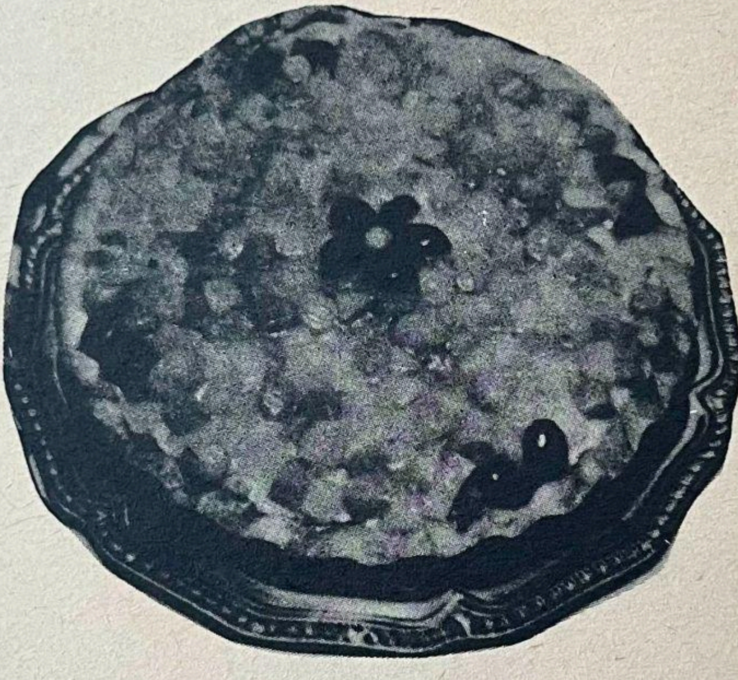
Tunawin ang asukal sa kainamang dami ng tubig at pakukuluin hanggang sa magkapunto. Sa ganito ilalahok ang kinayod na niyog upang magkahalu-halo nang pareho. Itutumpok ng pare-pareho ang làki sa ibabaw ng dahon ng saging at pababayaang lumamig at matuyo.

Matamis na Makapuno

1 niyog na makapunong kinayod	**1/2 kilong asukal na maputi "suchar"**

Aalisin ang lahat ng mga bahagi ng laman ng niyog na sira na, sapagka't masama ang lasa niyon. Pakukuluan ang asukal na may kainamang tubig; samakatuwid huwag lalabnaw kundi lalapot, kung matunaw na sa tubig; at pagkulo ay ilalahok ang kinayod na niyog at hahaluing mabuti sa paraang magkahiwalay ang nangamumuo.

Pababayaang makatatlong kulo hanggang sa lumabnaw nang kaunti ang arnibal bago hanguin sa apoy. Maaaring pabanguhin ang panghimagas na ito kung lalahukan ng ilang butil na anis o di kaya'y balat ng dayap na ginayat nang manipis.



Palasak na Letse Plan

1 basong gatas na walang banto	**1/2 librang asukal "suchar"**
5 itlog ng manok	

Babatihing mabuti ang limang itlog at ilalagay ang ikatatlong bahagi ng kalahating librang asukal at saka ilalahok ang gatas na sariwang hindi pinakulo hangga't maaari. Ilalagay sa isang hulmahan ang natirang asukal na hahaluan ng isang kutsarang tubig, isasalang sa apoy hanggang halos masusunog na, at ikakalat sa loob ng hulmahan, sa gawing puwitan na pareho ng kapal o nipis. Ilalagay sa hulmahan ang magkahalong gatas at mga binating itlog at lulutuing parang tiniim o "baño de maria" hanggang sa tumigas. Hahaluan ng dahon ng dayap o balat ng dayap upang pabanguhin.

Matamis na Kamyas

1 librang asukal "suchar"	**1 pinggang kamyas**

Bubutasin ng isang tinidor ang apat na tagiliran ng bawa't bunga ng kamyas at pipisain sa isang tabla hanggang lumabas ang lahat ng katas. Makatlong huhugasan sa tubig at makatlong pipigain hanggang lumabas ang katas na maasim; ibabad sa loob ng kalahating oras na sinamahan ng kaunting apog, muling huhugasan at tatlong oras o magdamag na ibababad sa tubig; muling huhugasan nang maingat, upang ang kamyas ay huwag madurog at saka lulutuin sa arnibal hanggang sa luminaw at magkapunto.

Kamote o Rimas sa Arnibal

4 na kamoteng kainaman ang laki, o isang rimas	**1/2 librang asukal "suchar"**

Ilalaga ang kamote. Tatalupan at pagpuputul-putulin; ihahanda sa isang kasirola ang arnibal, ilalahok ang kamote at pababayaang kumulo hanggang sa lumapot ang sabaw at magpunto. Ganito rin ang pagmamatamis ng rimas. Sa bulaklak naman ay huhugasan munang mabuti bago ilagay sa arnibal.

Binatog na Mais

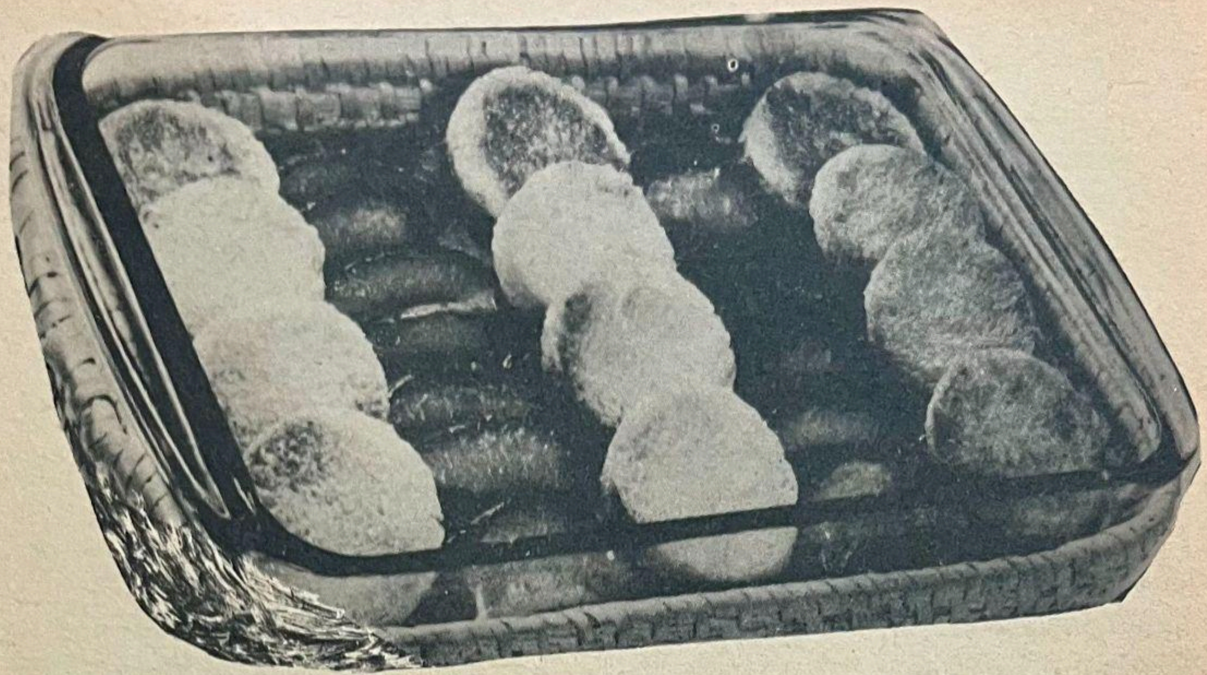
2 litrong butil ng mais na tuyo	1 kilong asukal na "suchar"
2 niyog na pino na kinayod	1 tasang abo ng bayabas

Pakukuluan sa dalawang litrong tubig ang abo o lihiya; pagkaraan ng kalahating oras ay hahanguin sa apoy at patitiningin. Aalisin ang tubig na malinaw at dito ilalagay ang mais, at kung hindi lubog o apaw ang tubig ay daragdagan ng tubig. Ilalaga hanggang sa ang mais ay maalisan ng balok. Huhugasan ang mga butil at aalisin ang lahat ng balok. Ilalagang muli ang mais sa tubig na malinis hanggang sa lumambot. Ang panghimagas na ito ay inihahain na may budbod na asukal at kinayod na niyog.

Ginatan

2 tasang ginayat na kamote	1/2 tasang sago
1 tasang ubing ginayat	10 gabing ginayat
3 saging na sabang ginayat nang manipis	1/2 librang asukal
1 tasang lamukot ng langkang hinog	2 niyog na kinayod

Ibubukod ang unang gata ng niyog na walang banto. Sa dalawang basong tubig ay muling gagatain ang kinayod na niyog at ito ang gagawing pinakasabaw. Sabay o paminsanang iluluto dito ang lahat na magkakalahok, maliban ang saging at langka na saka ilalahok kapag ang gabi ay luto na. Pababayaan sa apoy na mga sampung minuto at lima pang minuto ang pararaanin bago hanguin sa apoy, at katapusang ilalahok ang gata ng niyog na ibinukod.



Bunwelos na Saging

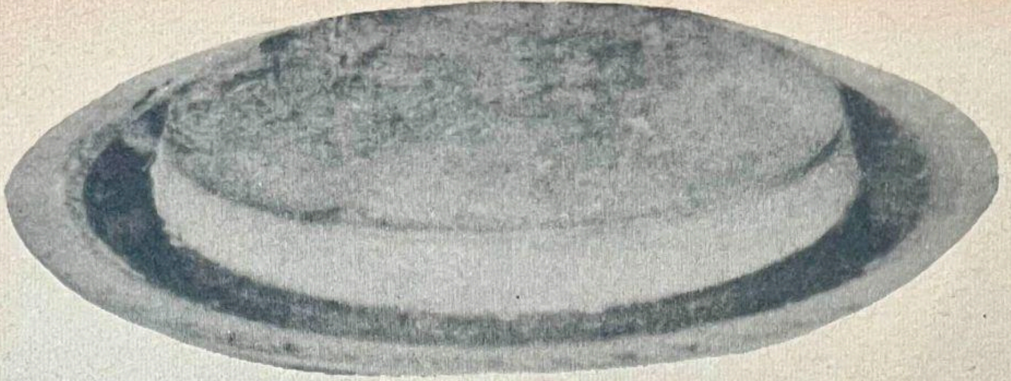
5 saging na saba, hinog	**2 itlog ng manok**
1-1/2 kutsarang mantika	**4 na kutsarang asukal na repinado**
6 na kutsarang galapong na bigas o harina	**1 kutsarang libadura**

Batihing mabuti ang itlog. Talupan ang saging na saba at ligising mabuti, ilagay ng iba pang mga kalahok at masahing mabuti upang magkasama-samang mabuti. Maglagay ng mantika sa kawali at pagkaka-isang kutsara ay iprito. Gawing gayon hanggang sa malutong lahat. Pagkatapos ay pagulungin sa repinado upang maging maganda ang hitsura.

Budin na Tsokolate

Sa bawa't kalahating basong gatas o tubig, ay apat na onsang tsokolate (8 kutsarang malaki), pitong itlog, kalahating librang asukal, at kaunting kinaskas na dayap ang isasama. Babatihing bukod ang pula at puti ng itlog. Ito'y babatihing mabuti hanggang magpuntong merengge, hahaluan ng unti-unting asukal at kinaskas na balat ng dayap at saka paghahaluin ang pinaghiwalay na pula at puti ng itlog.

Isasama pagkatapos ang tsokolate at ilalagay sa hulmahang tinigmak ang loob ng arnibal, bago iluluto sa "baño de maria" at sa ibabaw ay isang takip na lata na may baga.



Krema

Magbabati ng 9 na itlog, lalagyan ng isang basong gatas, 3 kutsarang harina, at kulang sa kalahating librang asukal. Babatihing mabuti at saka ibubuhos sa isang hulmahan o kasirola at hahayaan sa "baño de maria" hanggang maluto.

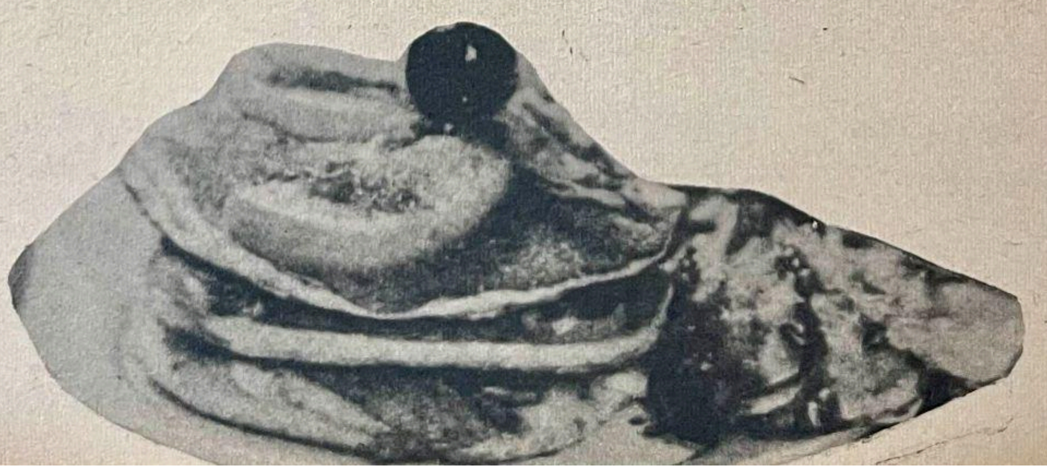
Mamon na may Halong Mantikilya

Babatihin ang limang itlog, hahaluan ng tatlong tasang asukal na repinado. Babatihing mabuti at sasamahan ng isang tasang mantikilya at pamuling babatihin; lalagyan ng apat na tasang harina at saka mamasahing mabuti sa isang tasang tubig na ihahalo sa masang ito at lalagyan ng isang kutsarang "bicarbonato de sosa"; pagkatapos ay mamasahing maigi at saka ibubuhos sa hulmahan at iluluto sa hurno.

Maruyang Saging

1 piling na saging na hinog, mabuti ang saba
1 tasang mantika
6 na kutsarang galapong ng bigas o harina
1 itlog ng manok
4 na kutsarang asukal
1 kutsarang labadura

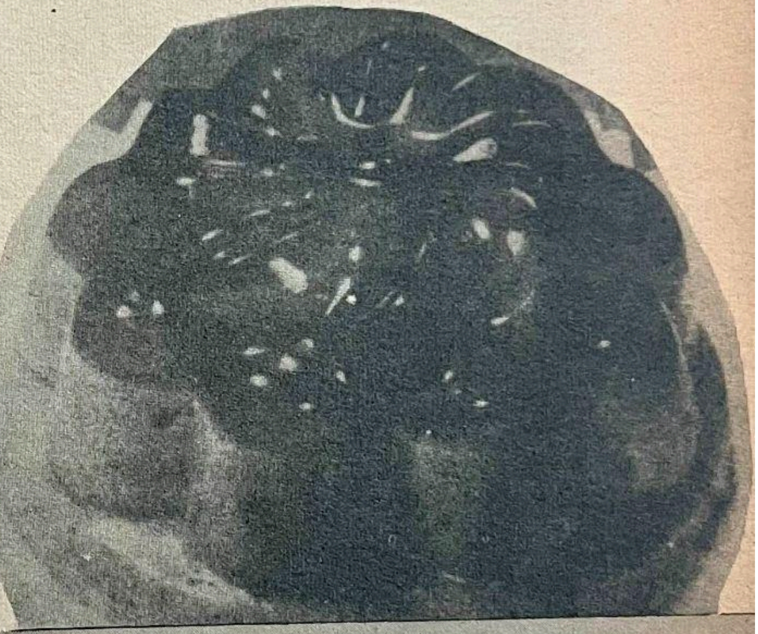
Babatihin ang itlog, hiwaing pahaba sa gitna ang saging na saba. Ilalagay ang lahat ng iba pang kalahok sa isang platito, hanggang sa magkahalu-halong mabuti. Sa isang kawali pagkakaisang kutsara ay ipipirito sa mahinang apoy o gatong. Ang lahat ng mapipirito ay bubudburan ng asukal upang gumanda ang hitsura. Ihain.



Palitaw na Galapong ng Bigas

2 tasang galapong na malagkit
1 niyog na kinayod na pino
1 tasang asukal repinado

Mamasahin sa tubig ang galapong ng malagkit, ganggapiso at palalaparin ang galapong na minasa na ang kapal ay maaaring manipis pang kaunti sa piso nguni't ang hugis ay katulad din nito. Magpapakulo ng tubig sa isang kasirola o kawaling malinis at walang mantika. Pagkulo ay sunud-sunod na ihuhulog. Ang lahat ng magsilutang sa kumukulong tubig ay luto na at maaari nang hanguin. Sa pamamagitan ng tinidor ay isa-isang ihahanay sa isang bandehado. Sa ibabaw ay ibubudbod ang kinayod na niyog at sa ibabaw nito ay ibubudbod naman ang asukal.



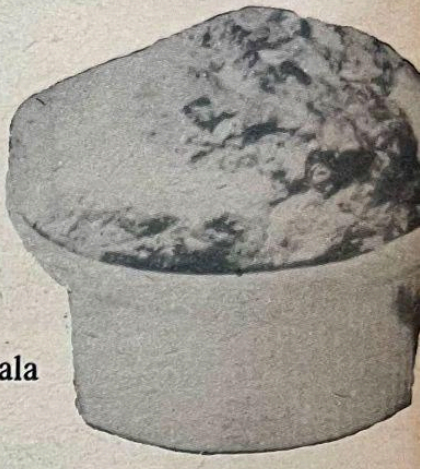
Butse-Butse

4 na kamote
1/3 kilong asukal
3 niyog
1 tasang galapong ng bigas

Ilalagay ang kamote, tatalupan at mamasahing mabuti na kalahok ang asukal. Mamasahin ang galapong o harina sa katamtamang tubig at babalutin dito ang kamote sa bawa't laking marapatin o inuugali. Papaglangisin ang gata ng niyog at dito pipirituhin ang mga butse-butse.

MGA TAGUBILIN SA MGA BABAE TUNGKOL SA PAGLULUTO

Kung tatalupan ang patatas ay huwag kakapalan upang hindi mawala ang sustansya na nasa tabing-tabi ng balat.



Ihanda ang gulay kung malapit nang ihain ang pagkain.

Huwag ibababad sa tubig ang gulay.

Kung lulutuin na ay gumamit ng kaunting tubig lamang.

Lagyan ng kaunting asin ang tubig.

Huwag lulutuing mabuti ang gulay.

Ang sariwang gulay ay nagtataglay ng bitaminang nawawala kapag nalutong mabuti.

MGA IBA'T IBANG URI NG ULAM AT PAGKAIN AT ANG PAGHAHANDA NITO

1. Ang isda at lamang-dagat gaya ng alimasag, tulya, kanturi, talangka, atbp., ay nagtataglay ng bitamina at mineral na dapat ugaliing kanin upang hindi tubuan ng tinatawag na bosyo o buklaw.
2. Upang hindi manikit ang ipiniprítong karne ay dapat ihulog ito kung ang mantika sa kawali ay mainit na.

Ang kalamansi ay hindi dapat mawala sa *menu* ng isang ina. Ito ay sagana sa bitamina C na pampalusog sa katawan, pampalakas at mainam na panlaban sa mga karaniwang sakit gaya ng sipon. Minsan man lamang isang araw, kung tanghalian o matapos maghapunan ay magpiga ng tatlo o apat na kalamansi sa isang basong tubig at timplahan ng sapat na asukal upang maging limonada. Ito ay magugustuhan ng inyong mga anak kung magiging palagiang inumin. Higit itong mahusay kaysa mga inuming may *espiritu* wika nga.

Upang mabatid kung ang milon ay matamis, ilagay ninyo ang inyong hintuturo sa puwit at isundot-sundot. Kung matigas ay asahang matamis ang milon.

Kapag makabog ang pakwan ay bilhin at matamis.

Pindutin ninyo ang alimasag sa bahaging tabi ng sipit, sa tiyan. Kapag hindi lumubog ang inyong daliri ay mataba ang alimasag ninyong napili.

Kung maghahalo kayo ng dahon ng sili sa ginisang manok o isda ay huwag ninyong daramihan. Lalabas na hindi mainam ang lasa.

Ang alimangong aligihan ay iyong nanganganinag ang pula. Bukod dito ay suriin ninyo ang mga sipit. Kapag tila pulpol ang mga sipit ay asahang mataba at malinamnam ang lasa, nguni't kapag matutulis ang sipit ay huwag ninyong bilhin kahit namumula at iyon ay tiyak na payat.

Kung gagawa ng mga bola-bola, maging ito ay isdang durog o karneng giniling, lagyan ng arina ang inyong kamay upang hindi manikit. Ganito rin ang gawin kung patatas na bilog ang iluluto.

Ang puting paminta ay higit na mainam kaysa itim. Sikaping ito ang ipanlasa sa inyong mga luto. Bukod sa hindi gaanong masangsang ang amoy ay higit pang masarap.

Kung mag-iihaw kayo ng mais, sikaping maibabad muna ang mais sa malamig na tubig sa loob ng isang oras.

Upang hindi manikit ang karne sa kaserola o kalderong pinaglalagaan ay pakuluin muna ang tubig bago ilagay ang karne.

Ang pagkakaliskis sa isda ay magiging madali kung ito ay ibababad muna sa tubig sa loob nang labinlimang minuto.

Masarap ihalo ang abukado sa isda o manok kung ito ay iiihaw.

Upang hindi malanta ang inyong gulay na iluluto kinabukasan ay ibabad sa malamig na tubig na may halong ilang kutsaritang suka o kaunting asin. Makikitang ang gulay ay mamamalaging sariwa.

Kung nagpiprito kayo ng bangos at dumaraing kayo sa maiinit na pisik ng mantika, ipinapayo naming pagulungin muna sa kaunting arina ang mga piraso ng bangos na ipiprito at makikita ninyong wala kayong tatanggaping *putok*.

Nais ba ninyo ng masarap na pang-ulam sa tinapay o palaman sa isang *sandwich?* Maghalo kayo ng gatas sa dinurog na pinya at ito'y ihalo naman sa keso sa lata. Matitikman ninyo ang bagong palaman sa *sandwich.*

Kung magluluto kayo ng murkon, bayaang ang balat ay mababad muna sa pinaghalong katas ng kalamansi, toyo at asin bago ibalot ang palaman. Malalasahan ninyo ang ibayong sarap ng inyong murkon.

Upang mabuo ang nilulutong relyenong bangos ay sapnan ng dahong-saging ang kawali bago ilagay ang relyeno.

Ang mga gulay na sagana sa *calcium* ay ang mga susunod: kulitis, saluyot, malunggay, dahong-sili, munggo at kintsay.

Mga murang pagkaing sagana rin sa *calcium:* daing na ayungin, tinapa, bagoong na dilis, dilis, bagoong na alamang, kandule, daing na bakalaw at balut.

Kapag kulang sa *calcium* ay madaling masira ang ngipin at magiging hukot ang tao.

Higit na mabuti ang inumin ang gatas nang hindi hinahaluan ng asukal sapagka't ang matamis ay nakatutuyo sa *calcium* na taglay ng gatas.

Nais ba ninyong mag-imbak ng arnibal ng kalamansi na tatagal sa loob ng maraming linggo? Katasin ninyo ang isang daang kalamansi. Ihalo sa limang puswelong asukal at patuluin sa kalahating puswelong tubig sa loob ng sampung minuto. Ang arnibal na ito ay magagawa ninyong limonada anumang oras na kailanganin.

Kung magluluto ng labong ay ibabad muna sa hugas bigas sa loob ng isang araw at isang gabi. Matitikman ninyong higit na mabuti ang lasa.

SAMUTSAMOT UKOL SA MGA BABAE AT SA GAWAIN SA BAHAY

Ang mga kulubot sa paligid-ligid ng inyong mata ay maiiwasan kung kayo ay gagamit ng salamin. Kahit hindi pa malabo ang inyong mata, gagamit kayo ng salaming may kulay kung kayo ay laging naglalakad o gumagawa sa pook na nakatambad sa sikat ng araw.

Kung nahihirapan kayo sa pagbubukas ng de lata, alisin muna ninyo ang papel na nakapaligid at magiging madali ang pagbubukas.

Upang hindi mangamoy ang inyong paminggalan sa ulam na nakatago roon ay maglagay ng uling sa loob. Upang hindi makita ng uling ay ilagay sa isang sisidlang may takip nguni't may mga butas. Ang uling ang siyang sisipsip sa amoy ng mga ulam.

Nagsasapin ba kayo kung humahawak ng mainit na kawali o kaserola? Marahil nga, upang hindi kayo mainitan. Huwag ninyong babasain ang sapin sapagka't kung basa ay tiyak na masusunog ang inyong kamay.

Kung hindi ninyo mabuksan ang mga boteng may takip na *plastic* ay subuking buhusan ng mainit na tubig. Makikita ninyo at magiging madali ang pagbubukas.

Ang suutan ng kurtina na hindi na nagagamit ay ilagay ninyo sa isang silid ng mga abubot at diyan ay maisasabit ang inyong mga sapatos.

Ang sutlang damit na puti ay karaniwang nagkakaroon ng manilawnilaw na kulay. Upang maiwasan ito ay huwag isasampay sa nasisikatan ng araw. Doon iyangyang sa isang malilim na pook.

Kung kurtinang may mga *dots* ang inyong papalantsahin at ang mga *dots* ay nakaalsa, baligtarin muna bago paraanan ng plantsa upang hindi mapipi ang palamuti.

Kung maliit ang inyong silid na ginagalawan at doon din kayo natutulog ay magtaan ng puwang sa pagitan ng inyong higaang kama at ng dinding upang may maraanan.

Kung namantsahan ng tinta ang inyong sahig, maglagay ng basang basahan at bayaang nakapatong ito sa bahaging may tinta. Pagkatapos ay linisin ng sabon o *cleanser* ang namantsahan.

Kung natapunan ng alak ang inyong puting tapete ay lagyan agad ng asin ang bahaging may alak.

Tingnan ang inyong puswelong iniinuman ng kape o tsa. Mayroon bang mantsa na hindi maalis, iyong mangitim-ngitim na tila nanikit na roong tagulamin? Basain ninyo ng suka, pagkatapos ay kumuha ng basahan at idikit ito sa asinan. Ito ang ikuskos sa mantsa ng puswelo. Makikita ninyo at madaling puputi ang puswelo.

Kung ang kubyertos ninyong pilak ay may mantsang hindi maalis, budburan ninyo ng asin at kuskusin ng basang basahan.

Huwag ninyong ikalat ang mga larawan ng inyong kaanak. Pagsama-samahin sa isang dako upang magmukhang mahalaga.

Huwag kayong magsasabit ng inyong larawan sa bulwagan. Kayo lamang ang may ganang tumingin sa inyong larawan kaya para sa isang bahagi ng inyong bahay na laan sa mga panauhin ay maglagay kayo ng mga larawan ng tanawing nakaiigaya. Ang inyong larawang mag-anak ay isabit sa inyong silid-tulugan.

Isabit ang mga larawan nang mababa lamang, iyong matatanaw ang kabuuan kahit nakaupo. Isabit nang patuwid ang inyong kuwadro.

Sikaping ang mga posporo, sandata o anumang patalim ay mailayo sa abot ng inyong malilikot na anak. Ang bote ng lason sa daga at ang gamot sa sakit ng ngipin ay huwag bayaang mapalagay sa ibaba na mahahawakan ng bata.

Huwag ilalapit ang kandilang may ningas sa tabi ng kulambo, kurtina o salansan ng pahayagan, o sa sisidlan ng pintura, gasolina o langis.

Huwag magsasabit ng mga larawan ng santo sa bulwagan. Ang mga ito ay dapat sa isang tagong silid na may altar.

Kung lubhang maingay ang pagtunog ng inyong orasan ay isalalay ito sa kaputol na alpombra o anumang makapal na tela.

Kung may taong maysakit sa inyong bahay ay isabit sa tabi ng higaan nito ang isang basket o isang supot na maaaring lagyan ng mga kagamitang ukol sa kanya gaya ng bulak, atb.

Upang madali ang pagkulo ng tubig ay lagyan ng kaunting asin.

Lagi kayong mag-iingat ng batu-balani. Isama ito sa inyong panahian. Makatutulong ito sa pagpulot ninyo ng mga nalalaglag na karayom o alpiler.

Huwag bayaang malamigan ang kamatis kung isasama sa pagkaing dadalhin sa pagpipiknik. Ang kamatis na galing sa palamigan ay nagkakaroon ng balat na kulubot kapag nalagay sa karaniwang init ng panahon.

Ang halamang tumutubo sa tubig ay lalong lalago kung maglalagay kayo ng kaunting uling sa tubig.

Pagkatapos ninyong maghiwa ng sibuyas ay mangangamoy ang inyong kamay. Kuskusin ng hilaw na bitsuwelas ang inyong kamay o kaya ay basain at kuskusin ng asin bago muling maghugas upang maiwasan ang masamang amoy.

Maglalakbay ba kayo? Sikaping matakpang mabuti ang mga bote ng pabangong dala ninyo upang hindi tumapon habang kayo'y naglalakbay. Upang matakpang mabuti ang bote ay paligiran ng patak ng kandila ang liig ng tapon.

Kung matigas na ang pasas o anumang bungangkahoy na pinatuyo ay isilid sa isang salaan at pasingawan sa tubig na kumukulo sa loob ng labinlimang minuto.

Nais ba ninyong kuminang ang inyong baso at iba pang kagamitang kristal? Haluan ninyo ng kaunting tina ang tubig na inyong ipanghuhugas at matutuwa kayo sa magiging wakas ng inyong paglilinis. Bukod sa lilinis na mabuti ang inyong mga kristal ay magiging makinang pa na kahalintulad nang ito'y bagong bilhin.

Nagkapatong ba ang dalawa ninyong baso at hindi na magkahiwalay? Huwag ninyong pilitin at baka mabasag. Sidlan ng malamig na tubig ang basong nasa loob at ibabad naman sa mainit-init na tubig ang basong nasa labas. Madaling magkakahiwalay ang mga ito.

Ano ang ginagamit ninyong panlinis sa kubyertos na pilak? Ang isa ninyong esponghang pampulbos na hindi na ginagamit ay mainam na pangkuskos.

Matapos kayong maghiwa ng sibuyas ay mangangamoy ang kutsilyong ginamit ninyo. Isalab sa kaunting ningas ng posporo ang patalim. Huwag naman ninyong tatagalan at huwag isasalab sa apoy ng gas upang hindi masira ang talim.

Kung kayo ay may *refrigerator* o palamigan ay huwag isisilid diyan ang lubhang mainit na pagkaing bago pa lamang kaluluto. Bayaang lumamig muna bago itago.

Balutin sa basang pranela ang inyong bote ng alak upang maging masarap at katamtaman ang lamig.

Kung magsasaing ay huwag gaanong hugasan ang bigas upang huwag maalis ang bahaging panlabas na siyang may sustansiyang panlaban sa beri-beri.

Ang mainit na tasa, pinggan o kaserolang kristal ay huwag ninyong hihipuin o hahawakan nang may sapin kayong basang basahan. Tiyak na mababasag iyon.

Kung ang niluluto ninyong karne ay lubhang matigas ay huwag ninyong lakasan ang apoy. Atay-atay lamang ang gatong at madaling lalambot gaano man katigas ang karne.

Kung nagluluto kayo ng *tapioca* o anumang uri ng bibingkang tinapay ay gumamit kayo ng dalawa sa halip ng isa lamang itlog upang lalong sumarap ang lasa.

Kung ang inyong palamigan ay may mantsang hindi maalis, kumuha ng basahan at basain ito ng *baking soda* na hinaluan ng tubig. Ipahid ito sa mantsa at madaling mawawala ang mantsa at puputing muli ang bahaging marumi.

Ang pasas ay masarap isama sa ensalada. Kung nagbabaon ang inyong anak, ang pasas ay mainam na ihalo sa tinapay na may ensalada o mantikilya.

NILALAMAN

I. MGA LUTONG MASASARAP

II. PANSIT AT LUMPIA

III. MANOK – ADOBO, LINAGA O PRITO

IV. BURO AT ENSALADA

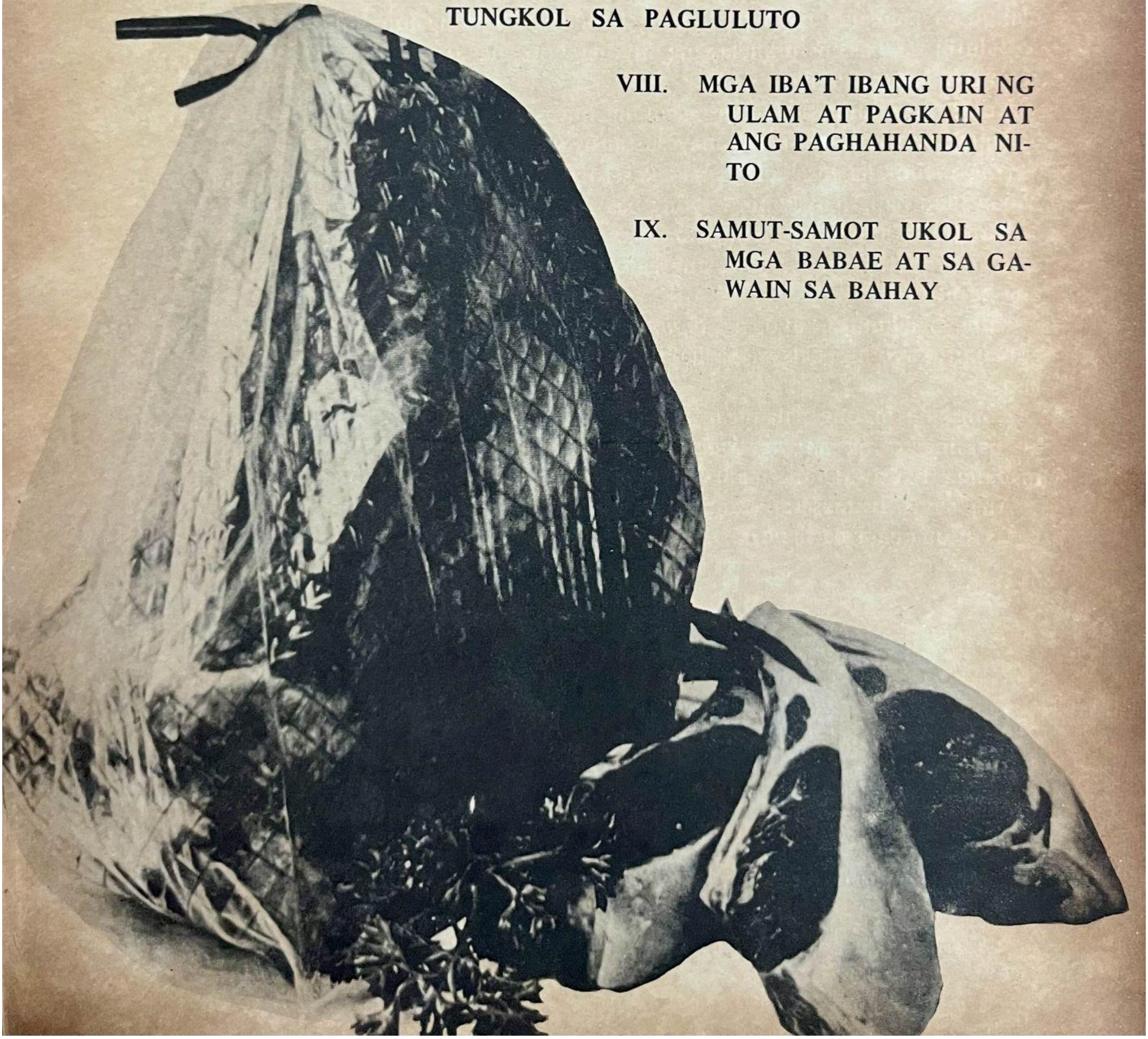
V. SARI-SARING LUTO SA ISDA

VI. MATAMIS AT HIMAGAS

VII. MGA TAGUBILIN SA MGA BABAE TUNGKOL SA PAGLULUTO

VIII. MGA IBA'T IBANG URI NG ULAM AT PAGKAIN AT ANG PAGHAHANDA NITO

IX. SAMUT-SAMOT UKOL SA MGA BABAE AT SA GAWAIN SA BAHAY



Modern Cookbook Caravan

The ONE PESO Cookbooks

(₱1.00)

1. MOTHER'S HOME COOKING
   Kitchen Recipes
2. GOOD COOKING
   Chinese and American Dishes
3. MODERN ASSORTED RECIPES
   American, Chinese, Spanish Cuisine
4. WONDERFUL COOKBOOK
   For The Family
5. H M M M ... DELICIOUS DISHES
   For the Table
6. APPETIZING LOW COST COOKING
   For The Home
7. WOW! — THESE ARE MOTHER'S RECIPES
8. COOKING IS A JOY
   For the Housewife
9. FAVORITE AND INEXPENSIVE DISHES
   Home Cooking
10. NUTRITIOUS AND EASY RECIPES
    For The Young Mrs.
11. MASARAP NA LUTONG BAHAY
12. SARAP — MGA LUTO NI NANAY
13. MGA LUTO NATIN ITO
14. MGA LUTO NI ALING MARIA

PHILIPPINE BOOK COMPANY
851 OROQUIETA, CORNER C. M. RECTO AVE.
TELS.: 3-72-88 — 40-13-37